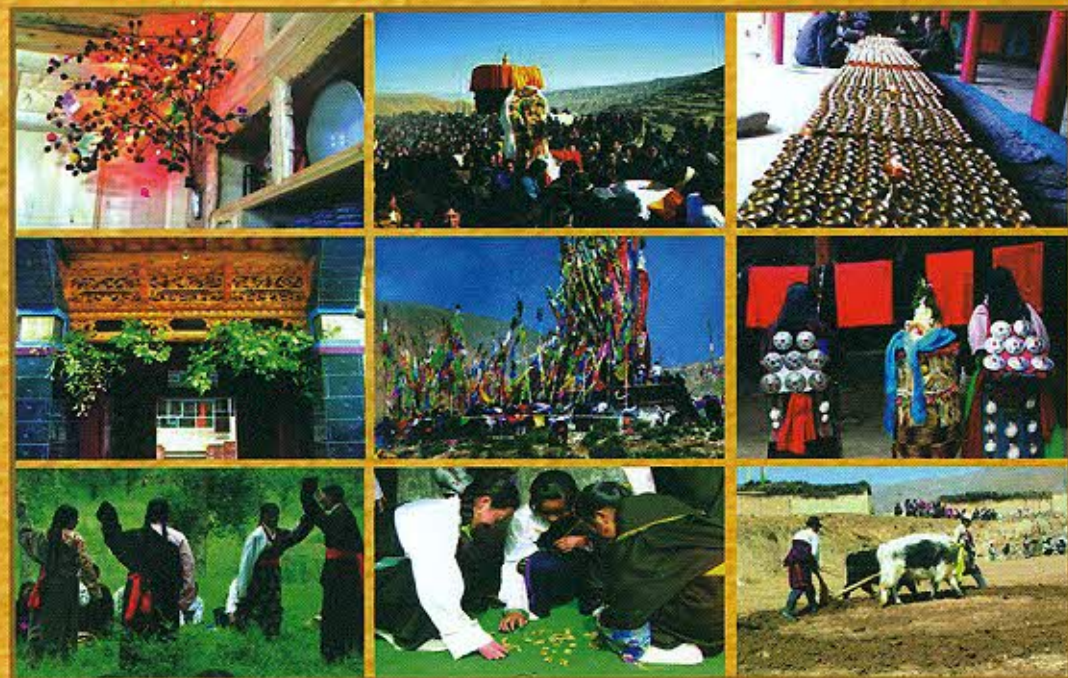


循化藏族民俗文化



ཁྲི་འདྲི་ལ། འཁྱེད་མ་མཁའ་འབྲུམ།
顾问：侃本

རྒྱལ་འཛིན་པ། ལྷ་ཁྱུ་ལ། ཆེ་ཤིང་འབྲུམ།
策划：李加 才让本

ཆོས་སྒྲིག་པ། ལྷ་ཁྱུ་ལ་ཆེ་ཤིང་། སྐལ་བཟང་ཤིན་ཆེན། ལྷ་ཁྱུ་ལ།
编著：拉浪才让 尕藏仁青 李加

པར་ལེན་པ། ལྷ་ཁྱུ་ལ་ཆེ་ཤིང་། སྐལ་བཟང་ཤིན་ཆེན།
摄像：拉浪才让 尕藏仁青

མཛེས་རིམ་པ། རྒྱུ་ཆེ་ཤིང་།
美术：多杰才让

ཁྱེད་གྲག་པ། ལྷ་ཁྱུ་ལ་ཆེ་ཤིང་།
校对：豆本加

循化藏族民俗文化旅游



ཨྲིང་ག་མེད་འཕེལ་རྒྱལ་སྐྱེད་འདེད་ཆེ་གས་པ།
乡村之友发展促进会



青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-0/V.J6

ISBN 7-88618-023-2



9 787886 180231 >

循化藏族民俗文化

序

循化藏族依沟壑山坡而居,靠草原洼地而住,由于受特殊的自然环境影响,在日常生活、伦理道德、行为规范及民风民俗诸方面形成自己独特的一面。

循化藏区不仅自然风光秀丽、人文景观神秘,而且人杰地灵,名人辈出。藏区境内有灵气天成的大里加神池、银帘垂挂的安岗瀑布、一望无垠的岗察草原、终年积雪的古伟山、金碧辉煌的文都大寺、直插云霄的安多天然佛塔等。更有甚者,这里是藏传佛教领袖十世班禅、一代高僧喜饶嘉措、喇钦·贡巴饶赛等大师等的诞生地。

千百年来循化藏族不断地丰富和发展属于自己的原生态民间民俗文化,不论社会如何变革,它们始终把先民们的根系留住,始终把先民们的生产生活和喜怒哀乐传递下去。在节庆、在庙会、在婚场,都是以豪迈奔放的歌舞和柔情似水的说唱来助兴,以独特精美的盛装来炫耀靓丽的风采。

当今社会,全球经济一体化,社会各项事业突飞猛进,在这紧要关头我们的传统文化濒临危机。我们怀着对自己民族的一片拳拳之心,炽热之情,自发的参与了循化藏族民间文化资源的搜集整理和抢救工作。

循化藏族民间文化博大精深,取之不尽,用之不绝。今天,我们很荣幸地把这些东西介绍给大家,让更多的人关心、支持循化藏族民间文化,传承循化藏族民间文化、弘扬循化藏族民间文化,让外界更多的人了解循化藏族,感受循化藏族民间文化所绽放的无限魅力。

དཀར་ཆག
目录
Content

དང་པོ། ལྷ་གསལ།	(1)
第一、过年.....	(14)
Book one: Tibetan New Year Festival	(21)

གཉིས་པ། ཐུ་ལོ་ལྷོ་ན་ལམ།	(29)
第二、祈愿大法会	(50)
Book two: Great Prayer Festival	(59)

གསུམ་པ། མཆོད་པའི་དུས་ཆེན།	(67)
第三、民间供佛节	(96)
Book three: Religious Rituals	(106)

བཞི་པ། ལྷ་བའི་དབྱར་གཞིང།	(115)
第四、五月夏都节.....	(145)
Book four: Fifth Lunar Month Picnic	(156)

ལྷ་བ། ལམ་ཅེ་གཞིང་པ།	(159)
第五、拉则仪式.....	(172)
Book five: Lab Rste Ritual	(183)

རྒྱལ་པ། གཉེན་སྦྱོལ།	(191)
第六、婚俗	(227)
Book six: Tibetan Wedding	(231)

བདུན་པ། དམངས་ཁྲོད་ཅེད་རིགས།	(237)
第七、民间歌舞	(249)
Book seven: Folk Songs	(263)

བརྒྱད་པ། ཕྱིས་བའི་ཅེད་ལོ།	(267)
第八、儿童游戏	(286)
Book eight: Children Games	(298)

དགུ་པ། ལས་མཁུ།	(307)
第九、劳动歌.....	(327)
Book nine: Work Songs	(340)

ལ་སར།

མདོ་སྐད་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་མང་ཤོས་ཀྱི་ལ་གསར་ནི་
 ལུགས་རྒྱུང་གི་ཁྲོད་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་ཉིན་.....
 གཏོང་བ་ཡིན་ལ། རྒྱུ་རྩ་བོད་ལུང་གྱི་ལ་.....
 གསར་གཏོང་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཡིན།
 འདིར་ཡོངས་ཁྱབ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོས་གཅིག་གསར་བྱུང་
 ཆོས་མགོ་ཡང་ཟེར།



ལོ་སར་གྱི་སྒྲིག་གི་སྒྲོར།

སྒྲིར་བ་ཏང་དུ་ཞོན་ཏུ་བོད་ཁྱུ་ལ་ནས་ལུགས་ཉིང་གི་ཁྱེ་བ་བཅུ་.....
 གཉིས་པ་ནས་ལོ་གསར་ལ་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་དུས་ཞིང་ཁར་ལུང་.....
 སྒྲེལ་བ་དང་བུད་ཤིང་འཁུ་བ་སོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཡོངས་སྒྲོགས་སྒྲུབ་ཚར་.....
 ཡོད་པས་ལོ་སར་སྒྲོར་གྱི་གྱི་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་ཉོར་ཁྱེ་བཅུ་.....
 གཉིས་པ་འཛེས་བཅུད་ཀྱི་དུས་ཚེན་འདི་རྒྱལ་བ་ཡིན། (འདི་ནི་རང་.....
 རེའི་ལུགས་སྒྲོལ་ཞིག་དུ་མ་ངེས་ཀྱང་ས་ཁུལ་འདི་ནས་གནའ་ནས་རྒྱལ་.....
 བར་བཤད་)དེ་ལ་དགོང་མོ་དེར་རྒྱུ་སྒྲོལ་ལྟར་སྒྲོགས་ཀྱི་ཐུག་པ་ཞིག་.....
 བསྒྲོལ་ནས་འཁུང་བ་ཡིན། དེ་ནས་ཁྱེ་བཅུ་འདི་ནི་ལོ་གཅིག་གི་ཁྱེ་བ་ཆེས་ཐ་.....
 མ་ཡིན་པས་འདི་ནི་ནང་སྒྲུ་རིམ་ཡོངས་སྒྲོགས་འཁུབ་དགོས་ཏེ། དཔེར་.....
 ན། ཆོས་ལུ་ནས་བཟུང་བོད་ལོ་བསྐང་བ་ཞེས་པའི་སྒྲུ་རིམ་དེའི་མགོ་.....

འཛིན་པ་ཡིན། ལྟར་སྒྲོལ་ལྟར་ན་ཁྱེ་མ་ཆང་རེ་ནས་དགོ་འདུན་པ་བཞི་.....
 ཅམ་གྱིས་ཉིན་གསུམ་ལ་འདོན་པ་ཡིན་ཞིང་དེ་འདོན་མཁན་ལ་བསྐང་.....
 འདོན་ཨ་ཁུ་ཟེར། བསྐང་བ་བཏོན་ཚར་རྗེས་དགོན་སྡེ་སོ་སོ་ནས་བོད་ལོ་.....
 སྒྲུ་རིམ་བཟུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཆོས་༢༥ནས་༢༧བར་ཡིན།
 གཞན་ཡང་སྒྲོང་པའི་གྱི་སྒྲིག་གི་སྒྲོར་ལ། ལོ་སར་སྒྲིག་པ་ཞེས་.....
 ལོ་སར་རྒྱལ་བར་མཁོ་བའི་དངོས་ཚོང་ཉོ་ཞིང་གྱི་སྒྲིག་བྱེད། བསྐང་བ་.....
 བཏོན་ཚར་རྗེས་ཀྱི་ཆོས་༡༧དང་༡༨ཉིན་བཅས་ནི་དུད་ཐུགས་ཞེས་ཁང་བ་.....
 ཡོད་ཆོད་ལ་གད་བདར་དང་གཙང་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན། དེའི་.....
 དགོང་མོར་དུད་ཉིག་ཅེས་པའི་ཉིག་ཅིག་གཡོ་བ་ཡིན། ཆོས་༢༥ཉིན་བ་.....
 ཚུས་ཐབ་ཀྱི་ཐུགས་ལ་ཆོས་༢༦དང་༢༧ལ་གོ་དམར་བཅོ་བ་དང་ཆོད་མ་.....
 བཅའ་བ། བྱིས་པ་ནས་སྒྲུ་བཟུང་དུ་སོང་ནས་ལོ་གསར་གྱི་ཐུག་པ་གྱི་.....



སྒྲིག་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱུས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཁང་པ་འི་དྲ་མ་ནམས་ཤོག་བྱ་དཀར་
མེར་དམར་ལྗོ་མོགས་ཀྱི་པ་ཏུ་དང་བཟུ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད། མཚོད་ཉིན་
དང་ལོ་སྐོར་བཅུ་གཉིས། ཏུང་དཀར་གཡས་འབྱེལ། རྟོར་བུ་མེ་འབར།
ཉག་མེང་ཁྱུང་འབྲུག་དང་རི་དྲགས་གཅན་གཟན་སྒྲ་ཆོགས། སེལ་རྟོག་
སྒྲ་མང་གི་གཞུགས་ཀྱི་རི་མོར་དྲུག་ཏེ་བརྒྱན་ཞིང་ལེགས་པར་སྦྱར་བ་ཡིན།

ཆོས་༢༥༥༩ ཉིན་རྒྱུས་པ་ནམས་ཀྱིས་འབྲུག་རི་དྲ་བྱར་
པ་འི་ཤ་ནམས་བྱིར་བྱུངས་ཏེ་ཉི་མར་སྒྲེམ་ཞིང་སེལ་བར་གཏུབས་ཏེ་བཙོ་
ཁྱུང་བྱེད་པ་དང་། ཐ་ན་བྱུང་ཤིང་ལ་མོགས་ཀྱུང་གཏུབས་ཏེ་བྲ་སྒྲིག་
བྱེད་ལ། ཟན་པ་ནམས་ཀྱིས་ལོ་གསར་སྐབས་སུ་བཀོལ་རྒྱུ་འི་བསང་ཅི་
དང་བསང་ཤིང་། བསང་རྒྱས་རིལ་བུ་ནམས་སུན་སུམ་ཆོགས་པར་བྲ་སྒྲིག་
བྱེད་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཆོས་༢༥ ཉིན་གདན་སྒྲུགས་ཞེས་བྱིམ་ནང་གི་མལ་གདན་

ནམས་བྱིར་བྱུངས་ཏེ་བྲ་མ་པ་འི་དར་ཐོག་
མོགས་ནས་གཙང་མར་སྒྲུགས་པ་ཡིན།
ཆོས་སུམ་ཁུ་འམ་གནམ་གང་ཉིན་བྱིས་པ་
ནམས་ཀྱིས་ལྗོ་ལ་ས་དམར་སྒྲེ་བོ་བྱེད་
ཙམ་འཁྱུར་འོངས་ཏེ་ཐོར་ཐོར་དབྱིབས་
ཀྱི་ལེབ་མོ་གཉིས་བརྒྱས་རྒྱེས་དེའི་ཐོག་

ཏུ་སུ་ཏུ་གཙོ་བྱེད་པ་འི་ཐང་ལོ་དང་ཤུག་པ། བདུག་སྒྲོས་མོགས་བཅུགས་
ཤིང་དེར་མར་ཁྱུང་དང་བཟུམ་མོགས་སྒྲུགས་ནས་འབར་སྒྲ་བར་བྱས་ཏེ་
འཛོག་ལ། དེར་ལོ་ཟེར། འདིར་བྱིམ་ཚང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ས་དམར་གྱི་
ཚབ་ཏུ་ནས་བྱེལ་ལས་བརྒྱུ་ཞིང་སུ་འུ་ཚབ་ཏུ་ཆེབས་ཏེ་འཇུགས་པ་འང་
ཡོད། དེ་ནས་ཉི་འཁོར་གྱི་སྒྲིང་རུ་མོགས་ལས་ཆོར་སྒྲུ་དབྱིབས་ལེགས་པ་རེ་
བཅགས་འོངས་ཏེ་ཐོག་ཏུ་ཙོ་རིལ་དང་དཀར་མེར་དམར་ལྗོ་ཡི་གར།



ལྷ་གསར་གཏོང་ཚུལ་གྱི་སྐོར།

གཞིག་དེ་དག་ཡོངས་སུ་འབྱུང་ཆེས། གནམ་གང་གི་དགོང་མོ་
ནས་བཟུང་ཉེ་ལོ་སར་གཏོང་བའི་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན། དགོང་མོའི་ས་
རུབ་མ་རུབ་གྱི་མཚམས་སུ་ཐབ་གྱི་ཤ་དང་རུས་པ་ནམས་སྒངས་ནས་བ་
བར་བྱེད་ཅིང་གནམ་གང་གི་དགོང་མོ་ནི་ལོ་གཅིག་གི་ཆེས་མཐུག་མཐའི་
དགོང་མོ་ཡིན་པས་སྒོ་ཐོག་ཡོད་ཚད་ནང་རུ་བཅུག་ཆེས་ལོ་གསར་གྱི་སྐལ་
ཞེས་ཆས་སུ་གོར་དམར་ལོགས་ཆོམ་པར་སྟེར་བ་ཡིན།

ཁྱིམ་མི་ཡོངས་གྱིས་ཤ་ཐོས་ཤིང་ཐུག་པ་འཁུང་ཆར་ཆེས་ཡུལ་
འདྲིའི་ས་ཆ་ཁ་ཤས་སུ་ལོ་སྐྱེལ་བ་ཞེས་པའི་སྒོལ་ཞིག་ཡོད་དེ། དེ་ནི་གོང་
ནས་བཤད་པའི་ས་དམར་གྱིས་གོར་གོར་དབྱིབས་གྱི་ལེབ་མོ་ཞིག་ལས་པའི་

ལོ་ཞེས་པ་དེར་ཁྱིམ་གྱི་ལོ་ན་ཆུན་པ་ཞིག་གིས་མེ་བསྐོས་པ་དང་ལོ་དེའི་ལོ་
མཐུག་སྐྱིད་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཁ་གཡང་དང་མཉམ་རུ་གཤམ་ལ་གཡས་བསྐོར་
བཅུབ་ཉེ་སྐོར་སྐྱེལ་ལ་ཁྱིམ་མི་གང་པོས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་ཁ་བཏོན་
འདོན། སྐྱེས་པ་དང་བྱིས་པ་ནམས་གྱིས་ཤོག་སྤག་འགས། དེ་ལ་ལོ་སྐྱེལ་བ་
ཟེར་ཏེ་ལོ་སྟོང་བའི་མཐུག་བསྐུས་པའི་མཚོན་རྟགས་ཡིན།

དེའི་ཆེས་སྔོན་ཅ་ལག་ཆར་མ་དག་གཅིང་གང་ལེགས་བྱེད་པ་
དང་སྐྱེས་མ་ནམས་གྱིས་བྱེ་
བཞིས་ཏེ་བྱི་ཉིན་སྤ་མོའི་གོ་རེ་
ཚུ་རྟེན་བཅའ་བ་དང་གོ་མ་
འབྲས་སེལ་བཅོ་བ། མར་ཁུ་





བུ་བ་སྐྱེས་ཀྱི་
 ག་སྒྲིག་བྱེད་པ་.....
 ཡིན་ལ། བྱིས་.....
 བདག་གིས་ལྷ་.....
 མཐུན་མཆོད་.....
 མཐུན་དུ་སིལ་.....
 ཉོག་དང་ཀ་ར་.....
 སྐྱེས་མཆོད་.....

བཤམས་ཀྱི་ཆེར་བྱེད་པ་དང་སྐྱོ་མོ་ནས་ག་སྒྲིག་བྱེད་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་ལོ་
 སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཙོ་ཁྱུག་དང་བཟའ་མི་ཆོར་ཉོས་ཡོད་པའི་གོས་དང་ལྷམ་.....
 རྣམས་ཕྱིར་སྤངས་ཏེ་ཆོས་གཅིག་སྐྱོ་མོའི་གོས་གསར་ཀྱོན་པ་ལ་ག་སྒྲིག་.....
 བྱེད་པ་ཡིན། གསར་དུ་རྣམས་ཀྱིས་བྱི་ཉིན་སྐྱོ་མོ་དེ་བསང་ཐུང་དུ་འགྲོ་.....
 བར་བསང་ཅི་དང་བསང་གིང་། དེ་མཐོ་སར་རྒྱག་རྒྱུའི་དར་ལྗོག་སྐྱེས་ཀྱི་
 ག་སྒྲིག་བྱེད། བྱིས་པ་ཆོས་ཙོག་ཙོ་ཐོག་དུ་ཕྱིར་ཁ་སྒྲིག་པ་ཡིན།

གནམ་གང་གི་དགོང་མོའི་ཆུ་ཆོད་བརྒྱ་གཉིས་ཡོལ་བ་ན་བཟའ་.....
 ཆང་གང་པོ་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་ཀ་ར་སིལ་ཉོག་དང་ཤ་མར་ཆོད་མ་སྐྱེས་...
 བྱི་ཕྱིར་ཁ་སྐྱེས་པར་སྒྲིག་ སྐྱོ་གཞོན་ཆོས་བསང་གིང་དང་བསང་ཅི།
 བསང་ཆང་། བསང་རྒྱས་རིལ་བུ། རྒྱུང་ཏ། རྒྱལ་མཆོན་ཆེ་མོའི་དཔུང་...

རྒྱན་གྱི་དར་ལྗོག་སྐྱེས་ཀྱི་བཟའ་ནས་དེ་མཐོ་སར་བསང་ཐུང་པ་དང་དར་.....
 ལྗོག་རྒྱག་དུ་འགྲོ་ལ། དེ་ལས་ཕྱིར་འོངས་རྗེས་ལྷལ་གྱི་ཁང་ཉིང་ནས་.....
 བསང་ཐུང་ཅིང་དེ་ནས་མ་ཐི་ཁང་དུ་བསང་ཐུང་པར་འགྲོ།

བསང་ཐུང་ཅིང་ནང་ལས་བརྒྱབས་ཆོར་རྗེས་བཟའ་མི་གང་པོས་.....
 ཤ་མར་ར་ཆང་དང་སྐྱོ་མ་འབྲས་སིལ། སྐྱོ་མོ་མ་སྐྱེས་ཟས་མཆོག་.....
 བརྒྱད་ལྷན་རྒྱལ་བ་དང་སྐྱོ་གར་ཅིང་མོ་བྱས་ཏེ་གནམ་ལོ་གསར་བ་བསྟ།

དེ་ནས་རྒྱུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་ཆེ་ཐག་རིང་བའི་སྒྲོན་.....
 ལམ་འདེབས་ཞོར་བྱུག་འཆལ་ཏེ་གོང་དུ་བཀྱར་བ་དང་། ཆེ་བ་ཆོས་ཁ་.....
 རྣམ་ཆེ་རིང་། ལོ་བརྒྱ་ཐོབ། ཁ་ལས་དགོ། རྒྱུང་ཏ་དར། ཞེས་པ་.....



སྐྱེས་ཀྱི་ཁ་གཡང་འཕོད་ཅིང་ལོ་གསར་གྱི་ལོགས་སྐྱེས་སྟེར་བ་ཡིན། (དེ་
ལ་ལོ་སྟེར་བ་བཟུང་) ང་ཚོ་སོ་དེ་རིགས་ནི་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བདག་པོ་
ཡིན་པས་ལོ་སར་ཆོས་གཅིག་གི་སྤྱོད་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཉེ་འཁྲིག་
སྟེ། ཆོག་རྒྱུ་བོ་དང་བཀའ་མི་ཤིས་པའི་ཆོག་ཁ་ནས་མི་བརྗོད་ལ། དཀར་
ཡོལ་སྐྱེས་སེམས་རྒྱུང་གིས་ཡར་འཛོགས་མར་ལེན་བྱེད་པ་ལས་གཅོག་པ་.....
སྐྱེས་ཀྱི་ལས་ལ་གྱིན་ཏུ་འཛོམས།



དེ་ལྟར་རང་བྱིས་ནང་ཁྱུ་ལ་ནས་ལོ་གསར་བྱེད་ཆར་རྗེས་གཉེན་ཉེ་

ནང་པན་རྒྱུ་དང་སྟེ་བ་.....
རུ་སྐྱོར་དག་ལ་ལོ་སར་ལ་.....
འགྲོ་ཞིང་སྤྱོད་ཆར་ན་ལོ་.....
སོན་ཚན་པ་ཡོད་ན་དེར་.....
བྱུག་འཆལ་ཏུ་འགྲོ་བ་.....
ཡིན།

གཞན་ཡང་ཡུལ་གྱ་
འདི་རུ་སྟེ་བ་གཅིག་གི་.....
ནང་ཁྱུ་ཏུ་ནམ་མ་ལངས་
གོང་ནས་བྱིས་པ་ནམས་.....
ཀྱིས་སྤྱོད་ནས་བྱ་སྐྱེག་.....

བྱས་ཡོད་པའི་ཙོ་ཁྱུག་སྐྱེས་ལོགས་དེ་འཁྲུང་ནས་སྐྱོར་དང་སྐྱོར་བྱེད་དེ་ཁ་.....
ནས་ལོ་སར་བཟང་ཞེས་འཕོད་བཞིན་བྱིས་ཆར་དེ་དེར་སྐྱོ་བྱུང་བྱས་ཏེ་ལོ་.....
སྐྱོར་བར་འགྲོ་ལ་སོ་སོའི་བྱིས་ནས་ཙོ་རུ་དང་ཀ་ར་དང་སེལ་རྟོག་སྟེར་ལ།
ལོ་གསར་གྱི་ལོགས་སྐྱེས་སྟེར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་རུས་ཀྱི་འཁྲུང་སྟེག་དང་.....
བསྐྱེད་ནས་ད་བར་ཤོག་སྟེག་དང་སྐྱོར་ལོ་སྟེར་བའི་རྒྱུགས་ལའང་འཁྲུང་.....
བཞིན་གདའ།

སྐྱེར་བཏང་ཏུ་ཡུལ་གྱ་འདིའི་དཔེ་ཞིག་ལ་མག་པ་ཨ་ཞང་ལ་བྱུག་.....
འཆལ་ཏུ་འགྲོ་བ་ཞེས་ཁ་ཐག་རི་འདྲ་རིང་ཡང་ཆོས་གཅིག་སྤྱོད་མག་པ་.....
བཟང་ལྷ་བྱ་བྱུག་དང་བཅས་ཨ་ཞང་ཆར་ལ་བྱུག་འཆལ་ཏུ་བོན་དགོས་ཤིང་
ཨ་ཞང་ལ་ཆར་དང་རུ་བ། ཨ་ནེ་ལ་རྗོ་ཀ་ར་དང་སེལ་རྟོག་སྐྱེས་ལོ་གསར་
གྱི་སྐལ་སྟེར་ཞིང་བྱུག་འཆལ་བ་ལ། ཨ་ཞང་གིས་མག་པ་བཟང་ཆར་གང་
བོར་ཁ་ལས་དག་ཞིང་རྒྱུང་རྟ་དར་བ། བསོད་ནམས་འཁོར་ཞིང་བྱ་བ་.....
ལམ་འགྲོ་ཡོང་བའི་ཁ་གཡང་འཕོད་པ་ཡིན། འདིར་ངེས་པར་རུ་ནམ་མ་.....
གསལ་གོང་ཨ་ཞང་ཆར་ལ་བོན་དགོས་ཤིང་། བོན་པ་རི་ལྟར་སྤྱོད་ཨ་
ཞང་ལ་དེ་ལྟར་འདྲང་ཆེས་ཡོད་པར་བཤད།

ཆོས་གཅིག་གི་སྤྱོད་ལོ་ནམ་གསལ་ལ་མ་གསལ་བའི་རུས་སྤྱོད་གནམ་.....
གང་གི་དགོང་མོའི་ལོ་སྟེལ་བ་ལྟར། སྐྱོ་བྱི་ནས་གནམ་གང་དགོང་མོའི་ལོ་
སྟེལ་སྐབས་སྐྱོ་བྱི་ལ་ཁྱེར་བའི་ས་དམར་དང་ནས་བྱིས་ལས་པའི་མེ་སྐྱོན་དེ་.....

ལྷ་བུ་ཞིག་ནང་ལ་ཁྱེད་འོངས་ཤིང་ལོ་དེའི་མགོ་ཚེས་པ་ཡག་ཅིང་མི་ལ་ན་ཚོ་
 དང་ལྷགས་ལ་གོད་ཁ་མེད་པ། འབྲུ་ལ་ལོ་ལོགས་འབྲུང་བའི་བག་ཤིས་.....
 མྱོན་འདུན་དང་ཆབས་ཅིག་བསུ་བ་བྱེད་ལ་དེར་ལོ་བསུ་བ་ཞེས་ཟེར།

གནམ་གང་གི་དགོང་མོ་གཉིད་འབྱི་བ་དང་ཆོས་གཅིག་སྒྲུ་མོ་.....
 ལངས་སྒྲུ་བས་མྱུར་བཏང་ཏུ་ཆོས་གཅིག་ཉིན་གྱི་ཉིན་དཀར་ཅུང་གཉིད་པ་
 དང་བྱིས་མིའི་ནང་གི་གསར་བུ་དག་ཐག་རིང་གི་སྤེ་བའི་ཉེ་མི་དག་ལ་ལོ་.....
 གསར་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན། བསམ་ཤེས་ནམས་ཀྱིས་སྤེ་བའི་ནང་གི་ལོ་ལོན་.....
 བློ་གྲོས་དག་ལ་ལོ་གསར་ཁྱེད་པ་ཡིན། ཆོས་གཉིས་ཉིན་ནས་ཏུ་སྒྲོར་.....
 དང་ཏུ་སྒྲོར། ལ་ལ་ན་ཟླ། བཟང་ས་རྒྱན་ས་བྱས་ཏེ་བྱིས་ཆང་རེས་མོས་.....
 ཀྱིས་ལོ་གསར་འཁུང་རེས་བྱེད་ཅིང་སྤེ་བའི་ལོ་ལོན་བློ་གྲོས་པ་ནམས་བོས་ཏེ་.....
 ལོ་གསར་གཏོང་བ་ཡིན་ལ། སྐབས་དེར་སྤྱེ་ལེན་གར་ཅེད་དང་ཤ་མར་ཐ་.....
 ཆང་གི་དཔལ་ལ་རོལ་བ་ཡིན། གཞན་རང་སྤེ་ནང་ཁུལ་ནས་སྒྲུང་ལི་འགྲན་
 བསྟར་དང་ཐག་འཐེན་འགྲན་བསྟར་སོགས་ཀྱི་ལུས་ཚལ་བྱ་འགྲལ་སྤེལ་བ་
 དང་། སྤྱོད་ནས་གཞིག་བྱས་ཡོད་པའི་རིག་ཚལ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཏེ་.....
 གནམ་ལོ་གསར་བ་བསུ། ལུས་ཀྱི་འདིའི་སྤེ་བ་གང་ཏུ་འང་མ་ཁྱིའང་ཡོད་.....
 བས་ཆོས་གསུམ་ཉིན་ཨ་ཁུ་མ་ཁྱིམ་ཚོ་ཏུ་གཏོར་བ་ཞེས་མ་ཁྱིའི་དགོར་.....
 གཉེར་གྱིས་བྱིས་པ་ནམས་ལ་ཀ་ར་དང་ཚོ་ཏུ་སོགས་གཏོར་བར་བྱེད་ལ།
 བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་འཕྲོག་རེས་ངང་འཁུ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྤེ་བ་ནང་ཁུལ་

ནས་རིག་ཚལ་གྱི་འགྲན་བསྟར་རྒྱ་ཆེ་བར་བྱེད་ཆར་རྒྱེས། ཐག་ཉེའི་སྤེ་བ་
 དག་ལ་མན་ཚུན་འཁྲབ་སྟོན་དང་འགྲན་བསྟར་གྱི་འགྲོ་འོང་བྱེད་པའི་སྤོལ་
 ཡང་ཡོད། གཞན་ཡང་སྟོན་སྤོལ་ལྟར་ན་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
 བློ་གྲོས་མེད་པར་སྟར་ཀ་བཀུམ་པ་ཞེས་པའི་ཅེད་སྤོལ་ཞིག་ཡོད་པ་.....
 དང་། དེ་ནི་མི་གངས་ལ་ཆོད་འཛིན་མེད་པར་རེས་གཏན་གྱི་ས་ཞིག་ཏུ་.....
 རང་ཉིད་གྱི་སྐལ་ལ་སྟར་ཀ་འབེན་ལ་བཅེང་རྒྱེས་རེས་མོས་ཀྱིས་བརྒྱབ་ཏེ་.....
 འབེན་གྱི་སྟར་ཀ་མང་བོ་སྤྱེས་ལེན་ཐུབ་མིན་ལ་བལྟ་བའི་ཅེད་མོའི་ནམ་.....
 གངས་ཤིག་ཡིན་མོད། ད་ལྟ་དེ་བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་དར་མ་.....
 དག་གིས་མི་ཅེད་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་འདུག





ཆོས་བདུན་ནི་ཉིན་ནག་ཡིན་པས་སྒྲིམ་མི་འགྲོ་ལ། རྩེ་བའི་.....
 བྱང་ཁྲལ་ནས་ལོ་དེའི་རིམ་གྱི་ཐོག་མ་ལྟེ་ཨ་ཡེ་འབར་མ་ཞེས་གཏོར་མ་ཆེན་་
 བོ་ཞིག་འཕེན་སྲུལ་ཡོད། ཨ་ཡེ་འབར་མའི་གཏོར་མ་ལ་རིགས་གཉིས་
 ཡོད་ཅིང་། དེའང་ཕོ་མོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ལ། ཕོ་ནི་གཏོར་མ་གཙོ་བོ་ཡིན་་
 བ་དང་། མོ་སྒྲུ་མོ་ཡིན། འདི་ནི་གཙོ་བོ་སྒྲུ་རིགས་ལ་མཆོད་པའི་ཆོས་.....
 ལུགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཞིག་ཡིན། གོ་རིམ་ནི། ཐོག་མར་སྐྱ་བས་གཏོར་.....
 བསྒྲིག་སོགས་ཀྱི་འདོན་ཆོག་གསུངས་པ་དང་། སྐྱ་བདག་རྫོང་ས་བར་.....
 ལུལ་ཡོད་པའི་མཆོད་རྩིས་གཏོར་མ་བཞུགས་སུ་གསོལ་པའི་ཁང་བཟང་རུ་
 འབུལ་བ་དང་། རྒྱུས་ཕོ་མོ་ཆོས་ལོ་འདིར་རང་ཉིད་ལ་གཤམ་བར་ཆད་ཅི་
 རིགས་མི་འབྱུང་བའི་སྐད་རུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་གྲངས་བྲིས་ཡོད་པའི་གིང་གི་.....

བྱང་ཁྲལ་ནས་ཀྱིས་སྒྲིག་པ་དང་མོ་ནས་ཀྱིས་ལྷང་མའི་སྤྱིང་བྲིས་ཏེ་.....
 གཏོར་མའི་མཐའ་འཁོར་རུ་གསེད་པ་དང་། རང་ཁྱིམ་ནས་ཀ་ར་དང་.....
 སེལ་ཏོག་སོགས་དང་སྒྲོར་མོ་སོགས་ཀྱི་རྫོང་ས་སྐལ་གྱ་ནོམ་པས་རྫོང་ས་བ་.....



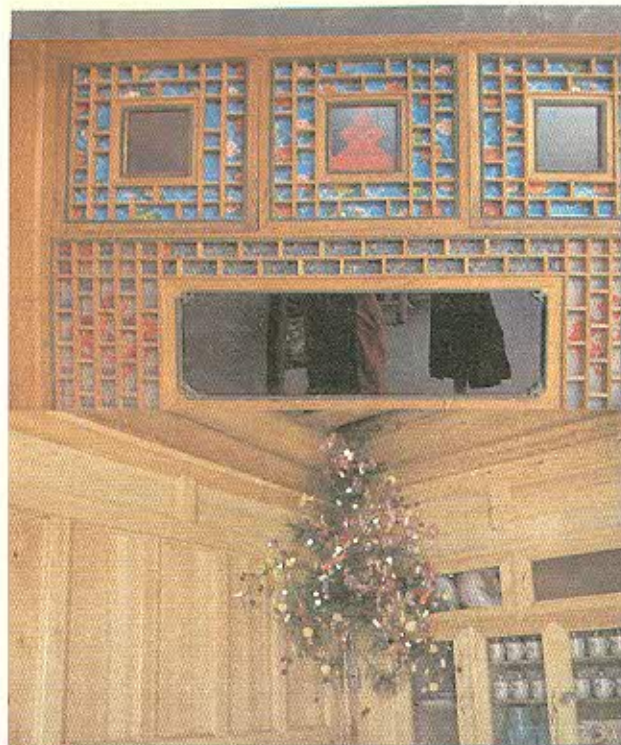


བྱེད་པ་ཡིན། གཏོར་ལོག་ནས་བསྐྱེད་ཆེས་ཆུང་པ་ལི་འཆང་བྱ་རང་ཉིད་.....
 གྱི་ལུས་ལ་བྱུགས་ཆེས་གཏོར་མ་དང་མཉམ་དུ་འཕྲོ་བར་བྱེད། ལྷ་བ་ཆོས་.....
 འདོན་ཆོག་གསུང་ཆར་ལ་ཉེ་དུས་ལུས་ཆུ་སྒོའི་ཕྱིར་ཁྱེད་འོངས་ཏེ་མགོ་དང་
 ལུས་ལ་བྱུགས་ནས། ལ་དེའི་ལུས་སྒྲིང་གི་ན་ཆ་སོགས་འཕྲོ་བར་བྱེད་པ་.....
 ཡིན། ཉིན་དེར་སྔོན་སྔོན་ལྟར་ན་གཏོར་བསྐྱེད་པོ་ལྟུག་ཅེས་གསར་བྱ་
 རྣམས་གྱིས་པོ་ལྟུག་པ་དང་མ་སྐྱེ་ཆོས་ས་སྐྱར་གྱིས་བརྒྱབ་ཏེ་འབར་མ་.....
 རྒྱུ་བར་བྱེད་མོད། ད་ལྟ་མང་ཆེ་བ་སོག་པོ་ལྟུག་པ་ཡིན།

སྒྲིང་ལ་ལར་ཆོས་དྲན་སྐུ་ལ་མ་ཆེ་གཏུ་བྱ་དང་.....
 མ་ཆེ་བྱུག་པ་ཞེས་སྒྲིང་གསུང་གཏུ་བྱ་དང་འབར་གཏུར། ལྷ་བ་སོགས་.....

ཁྱིམ་ཆང་རེ་རེ་ནས་བསྐྱེད་ཏེ་སྒྲིང་ལོངས་གྱིས་མ་ཆེ་ཁང་ནས་མཉམ་དུ་.....
 འབྱུང་བའི་སྒྲིང་ལོངས་ཡོད། དེ་མིན་བར་སྐབས་འདིར་སྒྲིང་བ་སོ་སོ་ན་རང་.....
 རང་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལྟན་པའི་རིག་ཆ་ལ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་རབས་དང་རིམ་བ་.....
 སྒྲིང་ཆུ་ཡོད་དེ། སྒྲིང་ལ་ཤས་ནས་སེར་གེ་ཅེ་བ་དང་། ལ་ཤས་ནས་ལྷ་
 ཅེད་ཅེ་བ། ཡང་འགའ་རེ་ནས་གེ་སར་གྱི་རྒྱུད་དང་རྣམ་ཐར་སོགས་.....
 འབྱུང་སྟེན་བྱེད་པ། ཡང་ལ་ཤས་ནས་རྟ་རྒྱུགས་འགྲན་བསྐྱེད་སོགས་.....
 བྱེད་པའི་སྒྲིང་ལོངས་ཡོད་དོ། གཞན་ཡང་ད་ལྟའི་དུས་སྐད་དོ་སྒྲིང་དང་བེས་
 མདོ། ཀ་རིང་གང་དུ་འང་ས་ཆ་སོ་སོ་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒྲིང་སྒྲིང་བ་.....
 བན་རྒྱན་བར་སྐྱེད་ལེ་འགྲན་བསྐྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་སོགས་ཏུ་བོད་.....
 ལུས་ལ་མ་ཆོན་ན་སྐྱེད་ལེ་འདི་ས་ཆ་གཞན་ན་མ་དང་འཕྲོ་བར་འགྲན་བསྐྱེད་.....
 དར་སྒྲིང་ཆེ་བ་ནང་བཞིན་སྒྲིང་པོ་སོ་སོ་རྒྱན་གཞིན་མེད་པར་ཀུན་གྱིས་དགའ་







循化藏区的过年仪式

“雪域藏民族是一个拥有丰富节日资源的民族。据不完全统计,藏区的节日有40多个。一年12月中,几乎月月都有节日。整个藏民族的节日纷繁多姿,交叉融贯,组成了一条完整、系统的社会画廊。藏族传统节日作为藏

文化的窗口,是全面、形象、立体地认识藏文化的放大镜,同时是开放的,有着扩充、延伸、拓展的广大空间,是藏民族文化遗产中有发展前景的丰富资源。”

安多地区大部分藏族过的新年跟卫藏地

区的新年有区别,不是藏历新年,而是农历正月初一开始的春节,循化藏区所谓的新年也不例外。

一、新年的准备

在循化藏区，大致上从农历十二月份开始准备新年，腊月八日那天晚餐吃一种豆子或小麦混煮的饭，年味就渐渐浓了。腊月是一年中最后一个月，按理说在这时必须把一

年的法事活动全部要搞完。从初五起，每家每户要做清静仪轨的法事，各寺院也着手腊月份的供养活动，时间一般从农历十二月二十五至二十九。十七、十九、二十一为做岁末除尘仪式的日子，全家人打扫所有房屋，擦净家中的各类器具，二十五用盐土泥抹灶；二十六日起，准备酒肉，炸油馍，给老人小孩缝制新

装，老人们准备煨桑的料，二十九日把炕上的毡拿到院中清理灰尘，收回借去的用具，赶回大小牲畜圈养，除夕那天从周边树林里找来比较美观的刺树，挂在房屋中柱或上席的柱子上，插满红枣，这个树叫“枣树”。



二、过年的正式仪式

除夕算是过年的序曲,这天晚上主食为手抓及面条,饭后,用红土或青裸面做的圆形基座,上插“苏茹”或茎比较硬的野草,还要插藏香、松树枝,然后淋上油,再点燃,家中的长辈捧送到外面,这叫“送旧年”。回来后,主人拿出初一早上全家人该穿的新装和鞋子,妇女准备初一早上吃的食物,小孩们摆放干果和水果。除夕晚上12点之前全家人起床,摆上炕桌,陈列瓜果,年轻男子到山顶煨桑,放花炮,妇女们忙着做水晶包子及其他食物,等全部准备齐后,全家人坐在一起,吃包子和各种丰盛的食物,唱吉祥颂歌,喜迎新年的到来;晚辈给长辈磕头拜年,长者给晚辈念诵祝福语,馈赠水果,压岁钱。在家中忙完,还要到亲戚家拜年,谁家有老人就去谁家,给老人磕头,诚心问候。小孩们背着早早准备的“枣包”(是用布料做的比较精致的小包,因为以前这里面装的大部分是红枣而得名)喊着“新年好”的口号,串访全村的每家每户,每一家对小孩们赐糖和水果、红枣等礼物(现在大部分变成现钱);初一早上天没亮之前,女婿要到丈人家磕头,据说女婿来的越早表示对丈人越敬重。天亮之后,跟除夕晚上一样从门外到内拿回



一样点燃的“苏茹”,这叫“迎新年”,祝福在这新的一年,全家人身体健康,五谷丰盛,吉祥如意。

因为除夕晚上睡的晚而初一早上起的早,这一天家里的大部分人要睡几个小时,年轻人们要到外村的亲戚家拜年。从初二开始,人人都穿戴新衣新帽,亲朋好友聚在一起品尝佳肴,唱响酒曲,欢度佳节,初三和初五为吉祥日,有些婚礼、姑娘成年礼、高龄老人祝

寿礼均在这两天举行,有些地方初三那天还有“麻尼”管家撒瓜果的习俗。

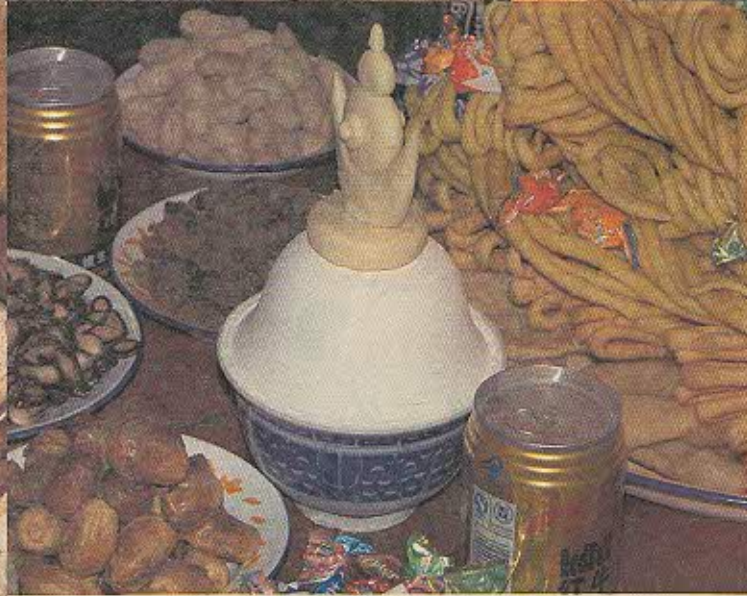
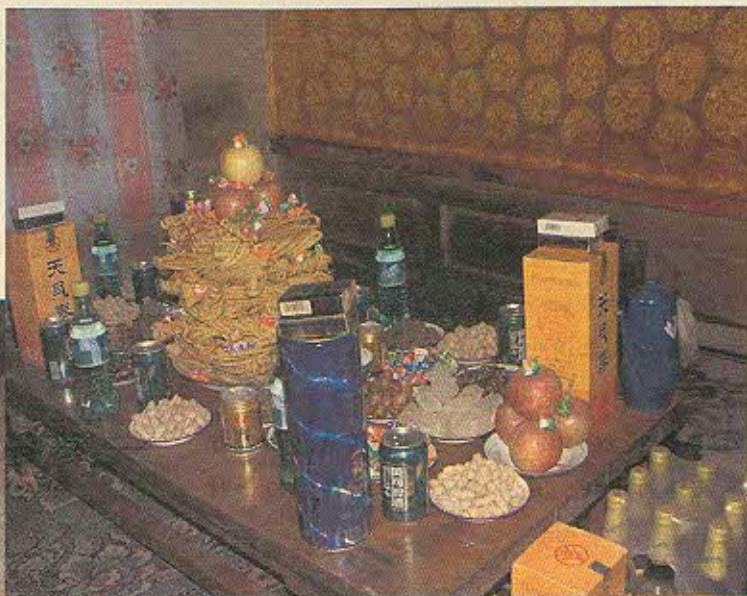
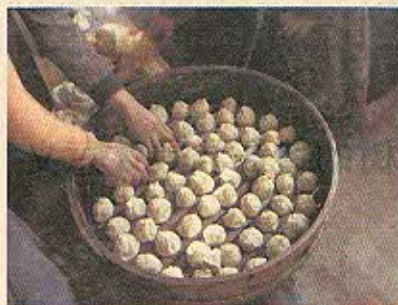
一般认为,初七是一个不吉利的日子,称“黑日子”,所以这一天不出远门,在村庄里做一年当中的第一个法式活动,它有新福禳灾的功能,称之为“阿夷白麻”,以前送“垛麻”时,鸣枪,但现在已改成爆竹。

有的村庄从初八至初十全村人聚在“麻尼房”喝一种粥(有的是面条),初八至十五各地开

展赛马、射箭、演藏戏、跳龙鼓舞、唱歌跳舞、篮球比赛等文体活动,气氛非常活跃。此时,藏区规模较大的寺院都有法会,该地区的文都大寺和道忒大寺的法会规模较大。

正月十五送大年,一早起来,男人们肩扛一束束、一枝枝系有染成红黄蓝紫各种颜色羊毛的"拉则",登高煨桑,抛掷"龙达",高诵祈祷词,请求各路神灵庇护,并放生牛羊,或为放

生羊换新的七彩符。回家后,更新插在大门顶部插着的"坚参则毛",至此,过年所有仪式顺利结束。



谈循化“枣冬树”

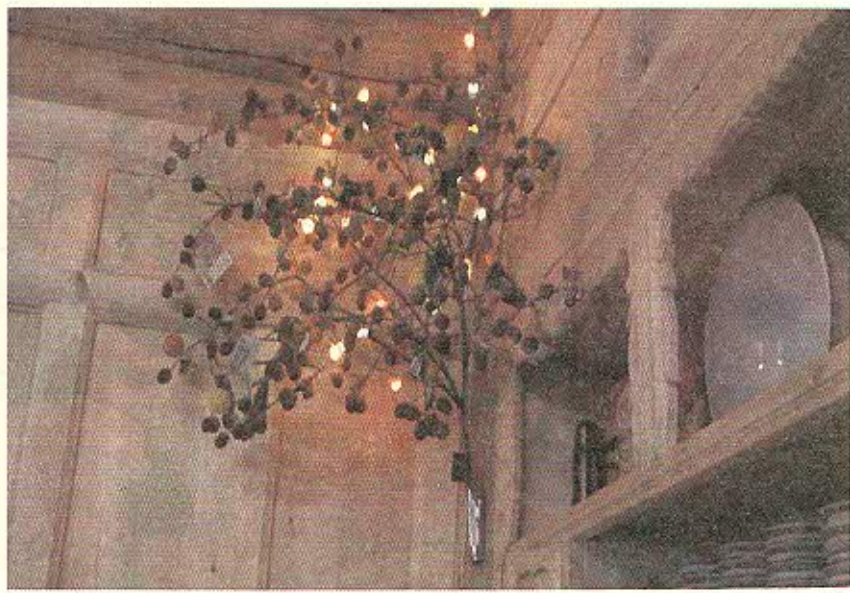
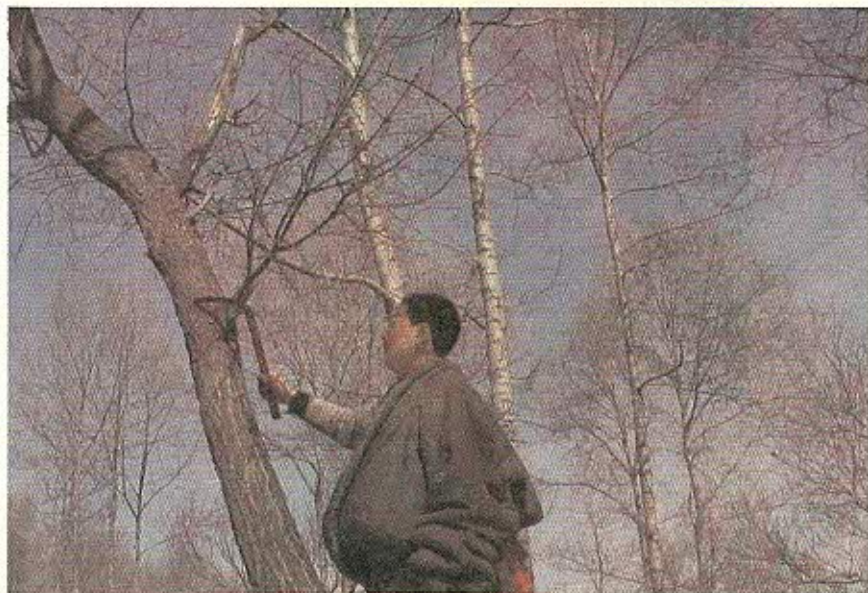
居住在青海循化一带的藏族人民过春节时有一种不同于西藏和其他藏区的特有的吉祥物——“枣冬树”。

“枣冬树”是从藏语词(མཐོ་མཐོ་)音译过来的。“枣”是红枣之意，“冬”是树，两意总指以红枣装饰的小树，是当地群众特别喜爱的一种

吉祥物。它与汉区的“天爷树”和西方国家盛行的“圣诞树”相差不远，但它有自己的特征和吉祥意义。

一、枣冬树的特征和具体意义

“枣冬树”只能在春节前夕摆放，并一直摆放到三、四月份春耕为止，这期间要对它进行精心的培植养护，如：浇水、保温等，若树枝发芽开花更好，此外还要时时注意挂在树枝上的红枣，糖和苹果的数目，不让小孩动这棵树，也不能让树枝上的红枣和糖掉下来，最后



取树时要举行一次小小的宗教活动。有条件的家庭在取树前还要请有名的巫师念经。最后将树枝上的红枣均分给孩子们吃,认为吃了红枣后就能长寿、吉祥、如意。

装饰“枣冬树”必须是腊月29日下午才能开始。因上午还要念经,藏语称之为“割梁”意为破叙旧的一年里的一切旧观念,摒弃旧的一年里无用的东西,预防新的一年里各种可能发生的灾难。虽然,“枣冬树”与此活动没有直接的联系,但它还是不能提前放

装饰“枣冬树”还要讲究许多禁忌。如:装饰者必须是男人,装饰时妇女不能进来。“枣冬树”的摆放高度不能低于火炕。“枣冬树”的树枝上必须有枣刺或绿叶等。

每个家庭的经济状况不同“枣冬树”的大小和用来装的果类糖类的数量种类也就不同。现在随着生活水平的提高,用来装饰“枣冬树”的还有霓虹灯、彩纸和纸钱等。

二、“枣冬树”的由来

虽然“枣冬树”盛行流传在这一带,但若谈起它的由来,观点却不一致。

有人认为:它是藏族原始宗教苯教的一种信念演变过来的产物。该教承认世界万物各有各的神,如:有火神,柱有柱神,门有门

神,树有树神,并且认为这些神在人活着时是保护人的生命的,因此,要供奉救护人的神,消除危害的人鬼。“枣冬树”是树神变化而来的。在循化一带也跟西藏一样佛教和苯教同时存在过很长时间,后来苯教逐渐被排出门外,虽然苯教消失,但与苯教有关的很多习俗却保留下来。如:祈祷吉祥、禳解、火葬、烧烟祭天焚魔等,“枣冬树”就是其中之一。佛教与苯教相互斗争,为了斗争的需要都从对方吸取某些东西,保留其形式,改造其内容的发展史也证明了这一点。

有的却认为:“枣冬树”很可能是小“圣诞树”演变而来的具有藏文化的吉祥物。虽在这一地区至今没信仰基督教的教徒。但解放前确实有过传讲基督教的教师,这些传教师住在寺院里的秘密搞一些基督活动,也有公开传教的人在村庄里传经。对于宗教理论缺乏理解的普通百姓并不知何为基督教?何为佛教?对于他们来说那一种有利于他的生活就接受那一种宗教。因此,“枣冬树”是由“圣诞树”转化而来的带有一些佛教意义的特殊的吉祥物。

还有人认为:“枣冬树”既不是本教的产物,也不是“圣诞树”的变异物,它只不过是古人们表达他们对美好生活的追求和愿望罢了。古时候循化一带的人民生活条件差,交通



不方便,经商不发达,因而没有如今的糖类、果类、彩纸等,在过年时人们用最简单的红枣和最容易找到的树叶来渲染过年的气氛。后来逐渐成为带有宗教色彩的吉祥物,诸如此类的还有哈达、灯笼等,虽然有各种说法笔者认为“枣冬树”是苯教遗留下来的产物之一,其理由不再赘述了。





Tibetan New Year Festival

Xunhua Tibetans, like most Amdo Tibetans, celebrate Losar, or the Tibetan New Year, on the 1st day of the 1st lunar month.

Losar Preparation

Xunhua Tibetans begin preparing for Losar early in the 12th lunar month, when such work as collecting

firewood, and fertilizing fields has been completed, and there is more free time. Annual religious activities preventing bad luck are held during this month and young villagers practice performances they will perform later during the Losar festival. The 8th day of this month is celebrated by cooking bean-flour noodles. From the 5th day households begin Kangba, a religious chanting,

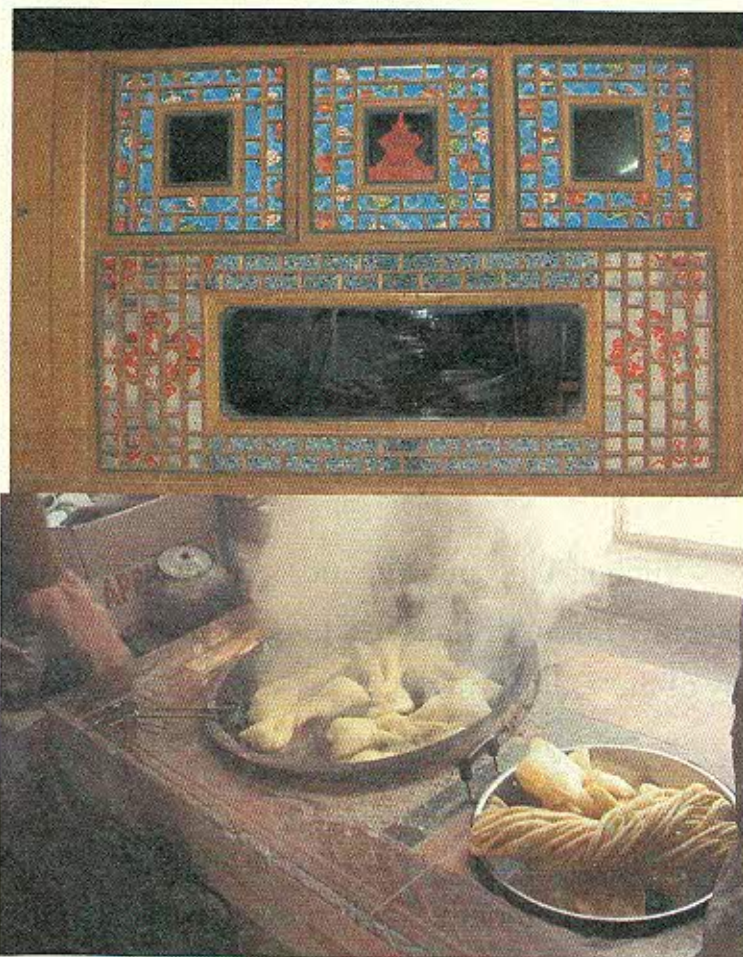
and invite several monks to conduct this activity for a couple of days. Local monasteries hold religious activities from the 24th to 29th days.

Other preparations include purchasing clothes and food, and cleaning the house on the 17th and 19th, or 21st. A dish cooked with bean flour is prepared for dinner on the day the house is cleaned. On the 24th, the stoves are muddled, which women then use to fry red-bread and make dumplings on the 25th to 27th days. Meanwhile, teenagers go to noodle shops to make long noodles and men clean and decorate windows with colorful paper representing the Buddhist Swastika, Eight Auspicious Symbols, Tibetan pagodas, Twelve Animal Symbols, white conch, treasures, and shapes of many other animals and fruits.

On the 28th and 29th days, men thaw frozen meat in the sun and chop it into small pieces for cooking, and prepare firewood. The elders prepare juniper and barley flour to make incense. On the 29th, bedding is cleaned and dusted.

On the 30th, the children make a round cake-shaped

object with red soil, and then insert oiled juniper and branches of pine tree and cypress on it to burn. This is called *lo*, or 'year'. Some families make *lo* from barley flour and insert cotton-capped straws. On the same day,





villagers cut thorn bushes from village orchards and put jujubes, colorful candies, fruits, and pieces of cotton on it. The Jujube Tree is placed on a corner or pillar in the home. Meanwhile, the family yard and tools are cleaned.

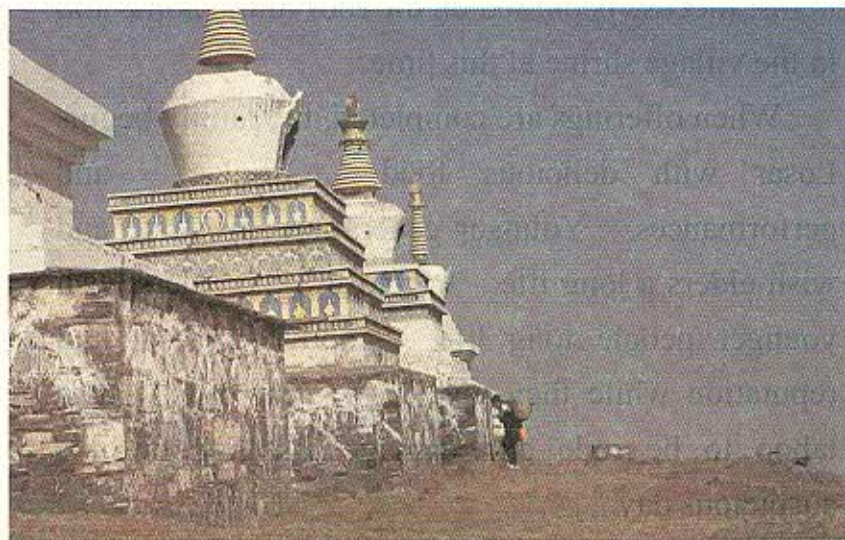


Prepared meat is cooked in the afternoon of the 30th. Livestock are penned up earlier in the afternoon on this day, villagers send Losar gifts to the monasteries and children take milk to the households who don't have any. In return, the households that

receive milk give candies to the children.

Celebration of Losar

Losar celebrations begin from New Year's Eve (The 30th). Cooked meat is eaten for dinner, and Losar gifts including bread and noodles are given to livestock. After dinner, villagers bid farewell to the old year – juniper twigs on the *lo* are lit. An elder circumambulates the house or a pillar in the house clockwise giving an auspicious speech for the year, and then takes the *lo* outside the house. Meanwhile, men



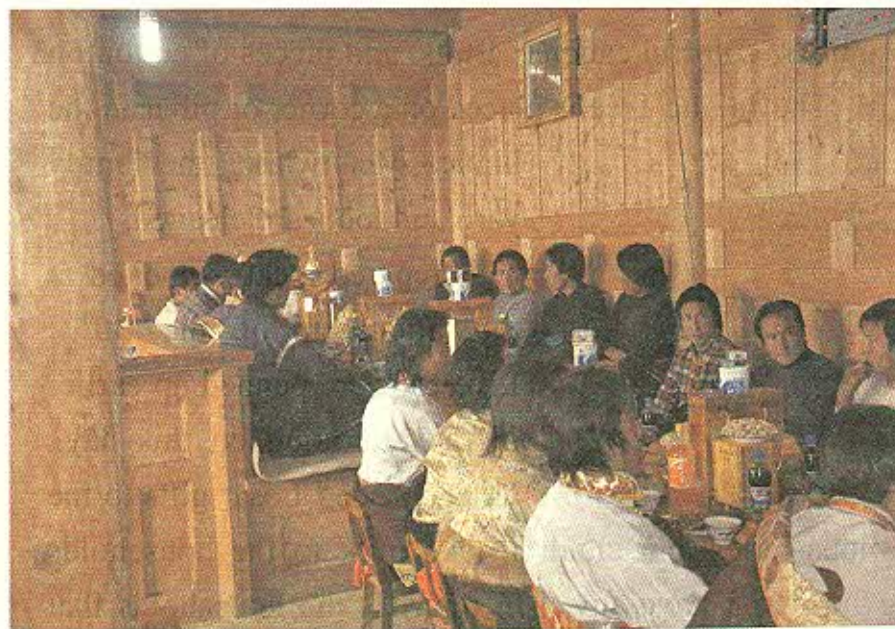
and children light firecrackers, signifying the year's end.

Women clean dishes and bowls, and begin making meat-dumplings, cook rice with tiny wild yams, and boil butter. Men arrange offerings of fruits and candies on the altar, and prepare new clothes for each family member and small bags for children to put candies and apples in. Young men prepare prayer flags, wind-horses, and incense to be offered on mountaintops. Children place fruits and candies on a table in the home.

People get up at midnight when young men go to mountaintops to offer incense and other prepared items. Incense is burned on the roof of the home and in the village shrine at this time.

When offerings are completed, the family begins Losar with delicious food, drinks, and performances. Younger generations prostrate and wish elders a long life. In return, the elders wish younger people long life, good fortune, and reputation while they give New Year gifts. It is taboo to be rude and damage anything on this auspicious day.

After the first meal of New Year with their own family members is finished, villagers visit relatives and aged people in the village. Village children visit each family for New Year gifts in groups, and say "Happy New Year" when they visit each family; candy and jujubes are presented to each family. Some families also give small cash gifts. Couples visit their parents'-in-law families this morning and prostrate. Liquor is offered to



the father and brothers-in-law and crystal sugar and fruits are for the mother and sisters-in-law. Parents-in-law say auspicious words as the couple prostrates to them.

At dawn, locals welcome the New Year – they burn juniper and incense inserted on the *lo* and bring it inside the home.

During the daytime on the 1st day of Losar, which is

also the first day of the 1st month, young people visit relatives in other villages, and elders visit aged people in their own village. From the 2nd day of Losar, locals celebrate the festival with relatives, clan members, and friends. Some families also invite village elders for meals. Songs, dances, drinks, and meat are abundant during the New Year celebration. Performances and basketball competitions are also carried out.



Every village has a village shrine. The 3rd day of Losar is Village Shrine Gift Day when the village shrine manager present gifts for the villagers and throws candies, jujubes, and fruits from the shrine roof.

During Losar, performances are exchanged with other villages. Villagers also visit other villages for competitions.

Villagers play games with candies and fruits. The game *kundri* requires participants to line up one or two candies or apples per person as targets, which participants then try to hit from a distance of about 8 meters. During *yori*, candies are tossed toward a hole in the ground by the participants in turn. *Kundri* is played by boys and men and *yori* is played by girls. There is no



limit on the number of players and age. These games are now rarely played by locals.

The 7th is Black Day, a bad luck day, and locals do not visit other places for they believe bad luck ensues. Instead, locals send *torma* or gifts for water deities. This is the first religious activity of the New Year. The main figure is a male god and the other a female goddess.

Several monks chant scriptures and make gifts that are placed in a sedan. Villagers put sticks with the inscribed ages of family members around the sedan.





Willow sticks are for women and birch sticks are for men. Fruits are also put in the sedan. Villagers touch *tsampa*-balls on their neck and then put them in a basket to throw

away with the *torma*. After the chanting, villagers wash their face and head with white water, which is blessed by the monks. These activities are to prevent misfortune in the New Year.

Some villages have *mani* soup, or *mani* noodles, on the 8th to 10th days of Losar. Each village family cooks *mani* soup on the assigned day and serves all villagers in the village shrine while chanting *mani*, the six-syllable mantra.

There are also deity dances and King Gesar, a legendary king, from the 8th to 10th, and more recently,

basketball competitions between villages are held on the 8th or 9th day to the 14th or 15th day.

From the 13th or 14th day of Losar, religious activities are held in the local monasteries and villagers gather there. Losar ends on the 15th day of the 1st lunar month. Some villages have a custom to insert prayer flags on mountaintops in the morning, and others conduct Labze, inserting colorful arrows on a hill.





ཨུམ་ཁུ་མེ་འཁོར་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ལྡན་པའི་སྐུ་ལྔ་པ་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

2

ཐུ་ཤེད་ཀྱི་ཆེན་མོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
Great Prayer Festival

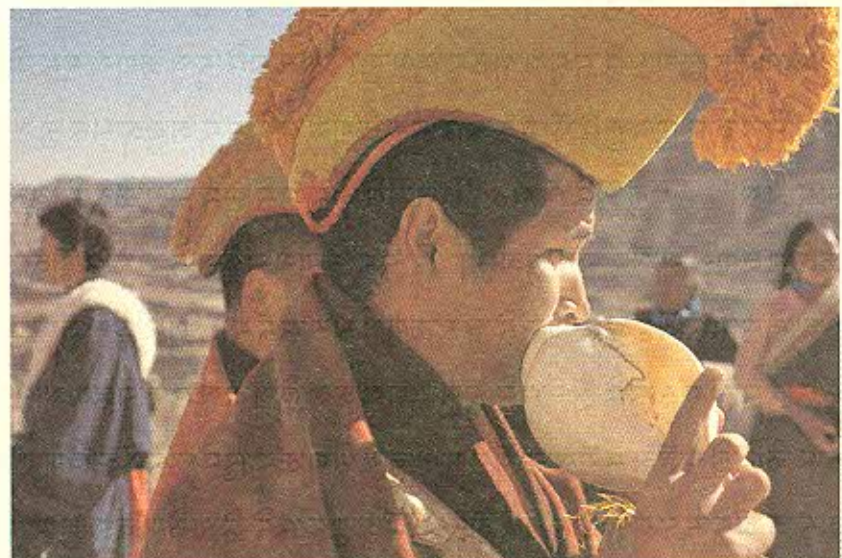
祈愿大法会



སའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱང་ལྷ་སར་སློན་ལམ་དུ་ཞུགས་ཆོག་ལ། སེ་.....
 འབྲས་དགེ་གསུམ་གྱི་དགེ་འདུན་པ་ཡོངས་ལྷ་སར་འཛོམས་གིང་ལྷ་ལྷན་.....
 གཞུག་ལག་ཁང་དུ་ཆོས་གསུམ་ནས་འགོ་ཚུགས་ཏེ་ཆོས་ཉེར་ལཱི་བར་རྟེན་
 མཆོད་གྱི་ཆོག་གཟབ་རྒྱས་སྤེལ་ཏེ། སེར་རྒྱ་པོ་མོ་ཀྱན་གྱིས་རྒྱལ་བའི་.....
 བརྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་དང་། དེ་འཛིན་གྱི་.....
 རྒྱུས་བྱ་རྣམས་ཡུན་རིང་དུ་འཆོ་ཞིང་བཞེས་པ། འགོ་ཀྱན་སྐབ་བདེའི་.....
 དཔལ་ལ་ཡོངས་སུ་སྒྱུད་པ་སོགས་གྱི་སློན་ལམ་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་རེད།

དགེ་ལུགས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་རིམ་བཞིན་བོད་ཁམས་ཡོངས་ལ་བྱབ་.....
 པ་དང་། དགེ་ལུགས་པའི་དགོན་སྡེ་བོད་གྱི་ཡུལ་གྱ་ས་སོར་བཅུགས་པ་.....
 བས་བཟུང་། དགོན་སྡེ་རེ་རེ་ནས་སྤྲོས་ལ་མི་ཉམས་པ་དང་བརྟན་པ་.....
 ཡུན་རིང་གནས་གིང་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་དུ་ལོ་རེར་ཆོ་འབྲུལ་སློན་ལམ་ཆོགས་.....
 པའི་སློལ་བཅུགས་གིང་། རུས་སློལ་དེ་ནི་དགོན་སྡེ་བརྒྱུད་དེ་རིམ་བཞིན་.....
 ས་གནས་རང་བཞིན་གྱི་རུས་ཆེན་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་སྐྱུར་ཡོད་དེ། དེ་ལ་.....
 ཞུགས་མཁན་ལ་དགོན་སྡེ་དེ་དང་དེའི་ཉེ་འཁོར་ན་ཡོད་པའི་དགེ་འདུན་པ་
 ལས་གཞན་མང་ཆོགས་རྣམས་ཀྱང་ཉ་ཅང་གཟབ་རྒྱས་ཆེན་པོས་སློན་ལམ་
 གྱི་རུས་ཆེན་འདིར་ཞུགས་གིང་། ཁོང་ཆོད་ལ་ལས་མངལ་སྐྱར་བྱས་པ་.....
 དང་ལ་ལས་ཕྱག་མཆོད་འབུལ་བ། ཡང་ལ་ལས་གོ་སྐབས་དེ་དང་བརྟན་
 བས་དགོན་པར་མང་ཆ་སྟོལ་བ་སོགས་རྣམས་པ་མི་འདྲ་བའི་སློན་པ་དགེ་ཆ་.....

རྩ་ཆོགས་སྤྱབ་བཞིན་ཡོད། གཞན་ཡང་རུས་སློལ་འདི་དང་བརྟན་ནས་.....
 དགོན་པས་ཀྱང་ཆོ་འབྲུགས་ཡོད་པ་དང་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སློན་པ་ཆོས་.....
 ལུགས་གྱི་བྱེད་སྟོ་རྩ་ཆོགས་སྤེལ་བ་སྟེ། གོས་སྤྱབ་གཟམས་པ་དང་བྱམས་པ་
 མྱིང་སྐྱར་དུ་གདན་འདྲེན་པ། ག་བདེའ་དང་འཆམ་སོགས་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱས་ཏེ་མིག་གི་དང་བ་འདྲེན་པའི་ལྷ་དུ་མོ་མི་འདྲ་བ་རྩ་ཆོགས་སྟོན་ཅིང་།
 དེ་དག་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་དམ་པའི་ཆོས་གྱི་སྟིང་པོར་སྐྱུར་བས། མང་.....
 ཆོགས་རྣམས་དགེ་བའི་ལས་ལ་གཞོལ་བ་དང་དམ་པའི་ཆོས་སྤྱབ་པར་སྤེལ་
 འདྲེན་གྱི་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱིན་ཡོད།



ཐིམ་མདོ་དགོན་ཆེན་གྱི་རྒྱ་མཐོང་སྒྲོན་ལམ།

མདོ་སྨད་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་མང་ཆེ་བར་མཆོན་ན། ལོ་རེར་ཡུགས་.....
ཉིང་གི་ཁྱ་བརྒྱ་གཉིས་པར་“བོད་ལོ་ནང་”ཞེས་དང་བོད་ལོ་ཆོས་ནས་བྱི་.....
ལོ་ལོ་འགོ་ཉེ་ཁྱ་དང་པོ་ལ་རྒྱ་ལོ་ནང་ཞེས་འབོད་པ་ཡིན། ལོ་སར་བ་.....
དང་སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་པ་མོགས་ལོ་གཅིག་གི་དུས་ཉྟན་ཆེ་བ་འདི་གཉིས་ཁྱ་.....
འདི་ལ་སྒྲེལ་བ་ཡིན་པ་ས། ཡོངས་གྲགས་སུ་“རྒྱ་མཐོང་ལོ་སར་”དང་“རྒྱ་.....
མཐོང་སྒྲོན་ལམ་”ཞེས་འབོད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཁྱ་འདི་ནི་རྒྱ་ཡུགས་གྱི་.....
ལོ་སར་གཏོང་བའི་དུས་ཆོགས་ཡིན་ལ། ཨ་མདོ་ཡུལ་གྱི་ལོ་སར་བའང་.....
ལྷ་ས་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་དབུས་གཙང་ཁུལ་གྱི་ལོ་སར་བའི་དུས་ཆོགས་དང་མི་.....
འདྲ་བར་ནང་ཁུལ་རྒྱུ་ལོ་སར་བའི་དུས་ཆོགས་འདི་དང་མཐུན་པར་བྱས་.....
ཡོད་པ་ས། “རྒྱ་མཐོང་ལོ་སར་”ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཡང་སལ་ཆེར་དེ་ལྟར་.....
རྒྱན་འཇགས་སུ་སོང་བར་སྟུང་ལ། དེ་དང་རིགས་བསྐྱེད་ཉེ་རྒྱ་མཐོང་སྒྲོན་.....
ལམ་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཡང་དེ་ལྟར་ཆགས་པར་འདོད། གང་ལྟར་རྒྱ་.....
ལོ་ནང་ལོ་སར་བའི་སྐོལ་འདི་དུས་སྐབས་ནམ་ཞིག་ནས་འགོ་བརྒྱུས་པ་.....
དང་ཅིའི་ཕྱིར་ཚོམ་དགོས་པ་མོགས་ལོ་རྒྱ་སྐྱེད་ཆོང་ཁུངས་བརྒྱན་ཞིག་.....
མེད་ན་ཆོད་དཔག་བྱེད་དཀའ་མོད། འོན་ཀྱང་འདི་ནི་གཅིག་ནས་རྒྱ་.....

བོད་མི་རིགས་བར་གྱི་རིག་གནས་པན་ཚུན་བརྗེ་རེས་དང་འགྲོ་འོང་ལས་.....
ཡུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། གཉིས་ནས་ཨ་མདོ་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་.....
ཞིང་ཡུགས་ལས་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་གནས་ཚུལ་བཅས་གྱི་ཆ་རྒྱུན་རེས་ཅན་ཞིག་ལ་.....
དམིགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་པའི་སྐོལ་འདི་བརྒྱ་གས་ནས་.....
དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ལོ་རྒྱུ་བརྒྱ་ལྟག་འགོར་ལ། དུས་ཡུན་རིང་བའི་.....
ལོ་རྒྱུས་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རིང་མོའི་སྐོད་སྒྲོན་ལམ་གྱི་དུས་སྐོལ་འདི་ལའང་དུས་.....
བབས་གྱི་ཆག་འཇིག་དང་ཉམས་ཉེས་གང་མང་བྱུང་ཡོད་པ་གདོན་མི་བ།
ཡིན་ཡང་དད་ལྡན་མེར་སྐྱ་པོ་མོ་ཆོགས་གྱིས་དམ་པའི་ཆོས་ལ་དམིགས་པའི་.....
གཡོ་མེད་གྱི་དད་པ་དང་སྐོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལ་སྒྱུགས་པའི་བརྗེ་འདུན་.....
དུག་པོས་སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་པའི་ཐུ་སྐོལ་བཟང་བོའི་རྒྱན་མ་ཆད་པར་དུས་ད་.....
ལྟའི་བར་དུ་གནས་ཐུབ་པ་བྱུང་།

ཞོན་རྩ་ས་ཆའི་བོད་ཁུལ་ལ་མཆོན་ནའང་ལོ་རེར་སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་.....
པའི་སྐོལ་འདི་རྒྱན་མ་ཆད་པར་སྐོལ་བཞིན་ཡོད་ལ། སྒྱི་ཆོགས་གྱི་འཕེལ་.....
རྒྱས་དང་དུས་འགྱུར་རེས་ཅན་ཞིག་གི་དབང་གིས་སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་པའི་.....
དུས་ཆོགས་དང་སྒྲོན་ལམ་གྱི་བྱེད་སྒྲུབ་ཆོགས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཅུང་བྱུང་ཡོད་

དེ། རྫོགས་པ་ཆེད་དང་བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཆོན་ན་རྒྱ་ལོ་ལོ་སར་
 སྐབས་སྟོན་ལམ་ཆོག་གི་ཤིང་། བསེ་ཆེད་སྐར་གྱི་བཞི་བའི་སྟོན་ལམ།
 དཀྱིལ་འཁོར་སྐར་གྱི་རྒྱག་པའི་སྟོན་ལམ་སོགས་སྟོན་ལམ་ཚུགས་པའི་རུས་
 ཆོག་སེམས་འདྲ་བ་རེ་གཉིས་བྱུང་ཡོད་པར་མ་ཟད། བྱེད་སྟོན་སྟེལ་བའི་ཉིན་
 གངས་གྱི་ཆུ་ནས་ཀྱང་སོ་སོ་མི་འདྲ། འདིར་ང་ཆོས་ཐེངས་འདིའི་ལས་
 གཞིའི་སྟེལ་གནས་བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་གྱི་རྒྱ་ལོ་ལོ་སྟོན་ལམ་གཞིར་བྱས་ཏེ་
 སྟོན་ལམ་གྱི་ཆོག་དང་བྱེད་སྟོན་སྟེལ་རྒྱ་སྟེལ་ཚུ་བྱེད་བཞིས་ན།

སྟོན་ལམ་ཆོག་པའི་ཉིན་གྲངས།

ལོ་སར་གྱི་ཆོས་གསུམ་ནས་ཆོས་ཉེར་གསུམ་སྟེ་བསྟོན་པས་ཉིན་
 ཉེར་གཅིག་གི་རིང་ལ་རྒྱ་ལོ་ལོ་སྟོན་ལམ་ཆོག་གི་ཤིང་། ཉིན་རེ་རེའི་སྟོན་
 ལམ་གྱི་བྱེད་སྟོན་མི་འདྲ་སྟེ། རྒྱ་ལོ་ལོ་ཆོས་གསུམ་ནས་ཆོས་བདུན་བར་
 དགོན་པའི་གྲུ་བ་ཡོངས་གྱིས་སྟོན་ལམ་གསུངས་པ་དང་། ཆོས་བརྒྱད་
 བསེ་བཅོ་ལྔ་བར་སྟོན་པའི་སྟེལ་རབས་གྱི་འཆད་ཉན་སྟེལ་པ། ཆོས་བཅོ་
 ལྔའི་ཉིན་མེ་ཉོག་མཆོད་འཇལ་བཤམས་པ། ཆོས་བརྒྱ་རྒྱག་ཉིན་གཤམ་དཔེ་
 འཇལ་སྟོན་བྱས་པ། ཆོས་བརྒྱ་བདུན་ཉིན་བྱམས་པ་སྤྱིར་སྐོར་རྒྱ་གདན་
 འདྲེན་པ། ཆོས་བཅོ་བརྒྱད་ཉིན་གོས་སྐྱ་བཤམས་པ། ཆོས་བརྒྱ་དགྲུ་

ཉིན་འཆམ་དང་། ཆོས་ཉི་ཤུ་ཉིན་མགོན་ཁང་ནས་སྟོན་ལམ་གསུངས་པ།
 ཆོས་ཉེར་གཅིག་ཉིན་བེས་མདོ་དགོན་གྱི་ཁྲི་བས་དགོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་
 འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ཆོས་རྒྱུན་སོགས་བཤད་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཉིན་དེར་
 ཆོས་ཆོད་འགྲན་བསྐྱར་དང་མཇུག་བསྐྱེད་གཞེངས་བསྟོད་ཆོགས་པ་སོགས་
 བྱེད་སྟེལ་སྟེལ་བ་ཡིན། ཆོས་ཉེར་གསུམ་ཉིན་དུ་གཞོན་སྟོན་ལམ་གྱི་མཇུག་
 བསྐྱེད་བ་ཡིན།

གོང་གི་བྱེད་སྟོན་འདི་དག་ལས་ཆོས་གསུམ་རྒྱས་ཆེ་ཞིང་འདྲུ་འཛི་ཆེ་
 བ་ནི་ཆོས་བརྒྱ་རྒྱག་ནས་བརྒྱ་དགྲུ་བར་ཡིན་ལ། ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ་
 དགོན་པའི་ཉི་འཁོར་གྱི་རྒྱ་སྟེལ་སྟེལ་པ་མེད་གཞོན་ནམས་དགོན་པར་
 ཡོང་སྟེ་མཇལ་སྐོར་བྱས་པ་དང་དགོན་པའི་འཇལ་སྟོན་ལ་ཉུང་མོ་བཟུ་བ་
 སོགས་འདྲུ་འཛི་ལོ་ལང་ནམ་པར་རྒྱས་ཤིང་། དགོན་པས་ཆོས་ལུགས་
 དང་འབྲེལ་བའི་འཇལ་སྟོན་དང་བྱེད་སྟོན་སྟེལ་སྟེལ་བ་ཡིན་ལ། མང་
 ཆོགས་གྱིས་ཀྱང་ལྷ་ཆེད་ཆེ་བ་དང་རྒྱ་རྒྱགས་འགྲན་པ། མདའ་འཕེན་པ་
 སོགས་དམངས་ཁོད་སྟེལ་རྒྱུན་གྱི་
 ཆེད་མོ་སྟེལ་སྟེལ་སྟོན་པས། འདི་ནི་
 མེར་རྒྱ་གཉིས་འཛོམས་གྱི་དགའ་
 སྐྱིད་དཔལ་ལ་རྣམས་པའི་སྟེལ་རྒྱུན་གྱི་
 རུས་སྟོན་ཁྱད་པར་བཞིག་རེད།





ཆོས་བརྒྱུད་ནས་བརྒྱུད་ཀྱི་ཉིན་ཀྱི་དུས་ལྟོན།

(༡) ཞུགས་པ།

བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཆོན་.....
 བ། ལོ་རེར་རྒྱ་ལོ་ཆོས་བཅུ་དྲུག་ཉིན་.....
 མང་ཆོག་ས་རྣམས་ལ་ག་བདེ་འཁྲབ་སྟོན་
 བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་རྒྱ་ལོ་སྟོན་ལམ་.....
 སྐབས་མང་ཆོག་ས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཐོབ་.....
 པའི་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་.....
 པས། ཉི་མ་རི་ཆེར་གར་བ་དང་བསྟན་.....
 མང་ཆོག་ས་རྣམས་ཀྱིས་ནངས་རྩ་མུ་འཁྲབ་
 བྱས་ཏེ་སྟོན་གོས་དང་རྒྱ་ཆས་གཟབ་.....
 སྐས་ལེགས་པར་བརྒྱན་ཏེ་གཅིག་རྩེས་.....
 གཉིས་མཐུད་སྟོན་དགོན་པའི་ཆོག་ས་ཆེན་
 འདུ་ཁང་མཐུན་གྱི་འཆམ་རར་འདུས་པ་.....
 དང་། དགོན་པས་ག་བདེ་འཁྲབ་.....
 མཁན་རྣམས་ཀྱང་མུ་མོ་ནས་ཆོག་ས་ཆེན་
 འདུ་ཁང་དུ་ཡོང་སྟེ་ག་སྐྱིག་ལེགས་པར་.....
 བྱས་ཤིང་། མང་ཆོག་ས་པལ་ཆེ་བ་.....
 འདུས་རྩེས་ད་གཙོ་ད་ག་བདེ་འཁྲབ་སྟོན་
 གྱི་མགོ་བཅམས་དགོས་པ་ཡིན།

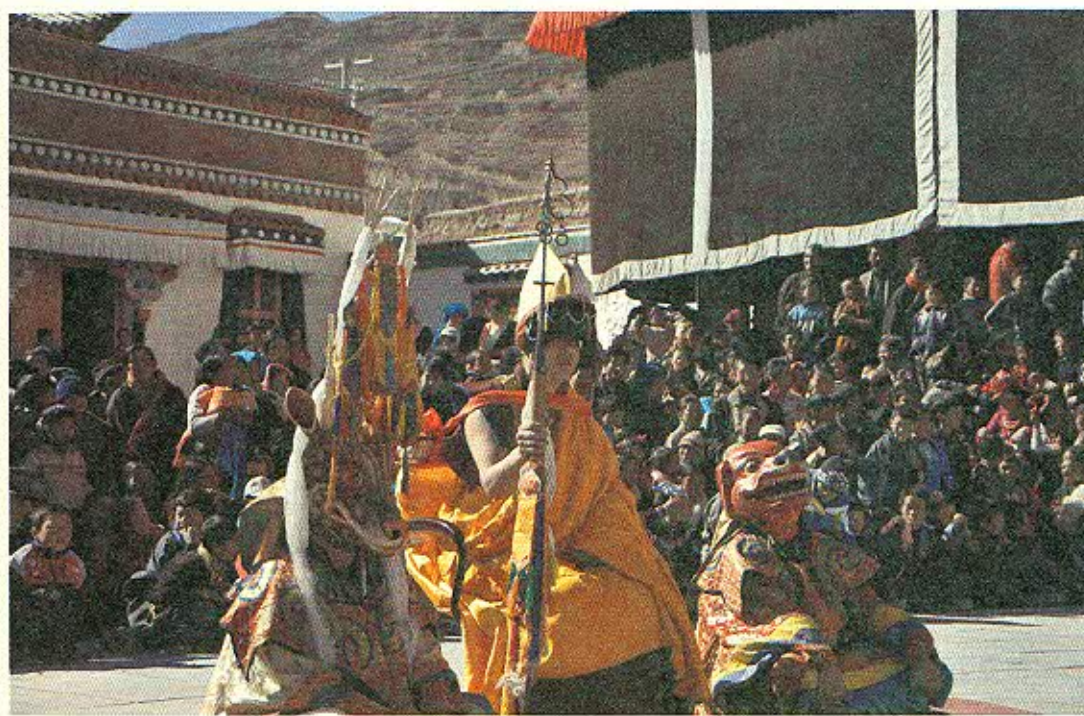
“ག་བདེ་འཁྲབ་”ཡི་མིང་གཞན་ལ་མགོན་
 པོ་རྣམས་ཞེས་འབོད་ཅིང་། དེ་འཁྲབ་.....
 མཁན་ལ་རྩེ་བཅུན་དང་ག་བ་ནག་པོ་དུང་.....
 རའི་ཁ་རྒྱན་ཅན། བྱི་མོ་སྟོན་སྤྱང་དམར་.....
 མོ། བྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྣམས་དཔོན་གཡོག་.....
 ཆེ་ཆུང་གཉིས་བཅས་ཡིན། འདི་འི་ནང་གི་
 “རྩེ་བཅུན་”ནི་ཐུབ་པའི་དབང་ཐུག་རྩེ་.....
 བཅུན་མི་ལ་རས་པར་གོ་དགོས་ཤིང་།
 ཁོང་ནི་དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པའི་དུས་.....
 སྤྱད་དང་དུས་རབས་བཅུ་གཉིས་པའི་དུས་
 སྤྱད་དུ་འཆོ་བཞུགས་བྱེད་སྤྱང་པའི་རྣམ་.....
 འབྱོར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཆུང་.....
 དུས་ཡུག་གཤེགས་ཏེ་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེ་.....
 གཉིས་ཀྱི་སྤྱང་ནས་མནར་གཙོ་ད་ཚད་མེད་
 ཐུངས་པ་དང་། དེ་རྩེས་མཐུ་བསྐབས་ནས་
 འཁོན་སྤྱན་པར་མི་མང་པོ་བསད། སྤྱད་.....
 བས་སྤྱིག་པ་ལ་འབྱོར་དེ་ཆོས་བྱེད་པར་སྟོ་
 བྱག་དུ་ལེགས་ཏེ་མར་བ་ལོ་སྟོ་བ་ཆོས་ཀྱི་སྟོ་



ཕྱིས་དང་མཇུག་ལ། རྒྱལ་དེ་ལས་དབང་དང་མན་ངག་རྒྱུགས་པར་སྒྲངས།
 ཐ་མར་སྐྱབ་པའི་དམ་བཅའ་མཛད་དེ་མ་དགའི་རིང་དཀའ་སྐྱད་དྲག་པོས་
 བསྐྱམས་པས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། དེ་ནས་སྤྱད་དུ་རུང་བའི་སྒྲོབ་མ་
 རྣམས་ལ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་གདམས་པ་ཅི་རིགས་གནང་ཞིང་ཉམས་མཁུར་
 མང་པོ་བཅུམས། རྗེས་རབས་པ་ཆོས་ཉམས་མཁུར་རྣམས་སྤྲུགས་གཅིག་
 ཏུ་བསྐྱུས་ཏེ་“རྗེ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་པར་བྱེ་བ་མཁུར་འབུམ་”

ཞེས་བྱ་བ་བསྐྱེགས། “ག་བདེའ”ཞེས་པའི་འབྲུབ་སྟོན་འདི་ནི་གོང་སྐྱེས་
 མཁུར་འབུམ་ལས་“མི་ལ་རས་པའི་གཞིའི་མཁུར་”ཞེས་པ་གཞིར་བཟུང་
 ནས་འབྲུབ་གཞུང་བསྐྱེགས་ཏེ་མང་ཆོགས་ལ་འབྲུབ་པའི་གཟུགས་རྣམ་
 རང་བཞིན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་རྟེ། འདི་ལས་མི་རྣམས་ལ་སྤྲུག་ལས་
 སྒྲངས་ཏེ་དཀར་པོའི་ལས་སྐྱབ་པ་དང་མི་རྣམས་ཏེ་དམ་པའི་ཆོས་བསྐྱབ་
 དགོས་པར་སྐྱལ་བས་མང་ཆོགས་ལ་སྤྱི་ཆོགས་འཆམ་མཐུན་ཡོང་དགོས་

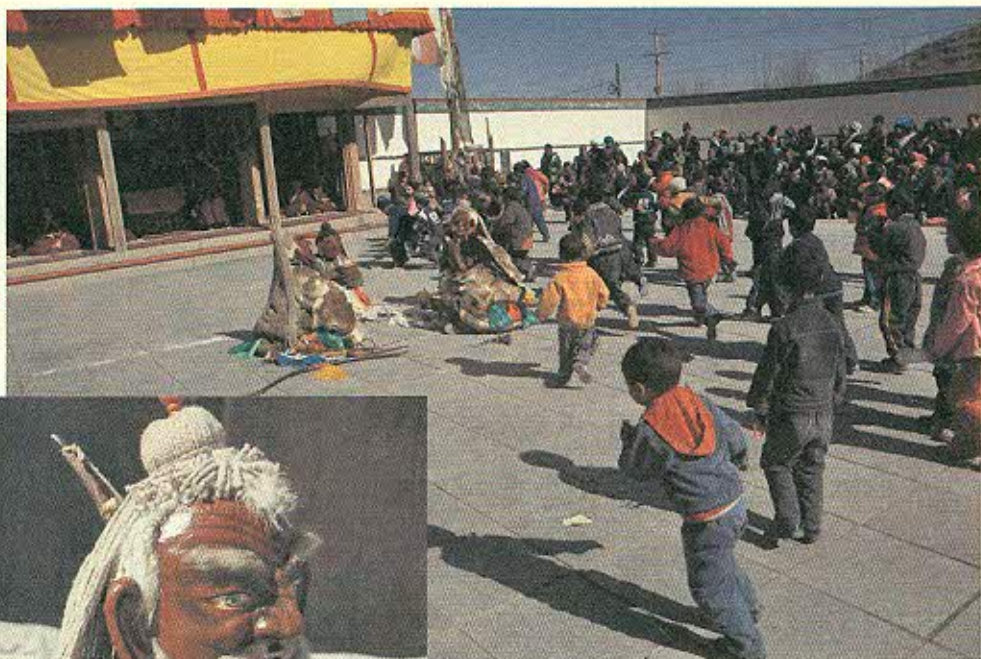
པའི་གོ་སྟོན་སྐྱབ་གསའི་རྒྱས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་
 ཐོན་འདུག གཏམ་རྒྱུད་འདིའི་བྱང་རིམ་ནི་
 འདི་ལྟ་རྟེ། དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པར་
 ཆོག་པོའི་བསྐྱེགས་འོས་པའི་མཛད་ཆེན་
 བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ཆེ་གཅིག་ཏུ་རི་ལ་
 བསྐྱམས་པ་དང་སྐྱབ་འབྲས་སྟོན་དུ་ཟུར་ཏེ་
 འཕྱོད་པའི་མཛད་པའི་སྐྱབས་སུ། ཁོ་
 རང་བལ་བོད་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆམས་དབེན་
 གནས་གཉི་མིང་འབྱར་ན་ཞེས་བྱ་བའི་རི་མཐོ་
 ལ་གཉན་པ། སྤྱོད་དང་ན་བུན་འཐེབས་པ་
 ལས་དུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཁ་ཆར་འབབ་པ།
 སྐྱབ་སྐྱུག་གི་མཐུན་ན་གཡའ་ཆུ་གངས་ཆུ་རྩ་ཆུ་



རྣམས་ཀྱི་ཆུ་ཆད་མེད་པར་ལྷུང་ལྷུང་སྟོན་པའི་སྒྲུ་སྒྲིག་ཅིང་འབབ་པ།
 དཔེན་ཞིང་ཉམས་སུ་དགའ་བ། བཅོན་ལ་མཐུན་གྱིན་.....
 འཛིན་པའི་དཔེན་གནས་ཀ་ཏ་ཡ་ཞེས་བྱ་བའི་.....
 སྟག་པ་ན། དཀར་སྟག་གི་མི་མ་ཡིན་རྣམས་.....
 གིས་ཞབས་ཏོག་སྒྲུབ་ཅིང་ཚུ་བོ་ཆུན་གྱི་ཏིང་.....
 རེ་འཛིན་གྱི་ངང་ལ་བཞུགས་པ་ལས། ཏུས་.....
 རྣམ་ཞིག་གི་ཆོ་གནས་དེའི་སྤར་ཁྱི་སྒྲིང་ལྷུང་ལྷུང་བ་དང་།
 དེ་རྩིས་ཐགས་སྒྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བས། རྩི་བཅུན་གྱི་.....
 སྟགས་དགོང་ལ་སྤར་ཡིན་ན་ངའི་གནས་འདི་.....
 བསམ་གཏན་ཤིན་ཏུ་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ད་ལན་.....
 བར་ཆད་ཅིག་ཡོང་བ་ཡིན་ནམ་དགོངས་ནས་སྟག་.....
 པའི་མདོར་བྱོན། ས་པོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཁར་དམིགས་.....
 པ་མེད་པའི་སྤྱིང་རྩི་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ངང་ལ་བཞུགས་པ་ལས།
 སྒྲུ་མཐུན་ན་ཚུར་གྲག་ནག་པོ་སྒྲུ་ཉག་མ་རེའི་ཚ་བ་ལ་རུལ་.....
 ཐིགས་པ་རེ་འབབ་པ་ཞིག་འཇིགས་སྒྲིག་དངངས་པའི་ཚུལ་དང་.....
 བཅས་ཏེ་བྱུང་བ་ལ། རྩི་བཅུན་གྱི་སྟགས་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྤྱིང་རྩི་
 ཆེན་པོ་འབྱུངས་ཏེ། འདི་ལ་ཐིག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་བཤད་ནས་ཏུས་.....
 གཏན་གྱི་བདེ་ལ་འགོད་དགོས་དགོངས་ཏེ། ག་བ་ལ་མཐུར་གསུངས་པ་.....



དང་། རྩི་བཅུན་གྱི་སྟགས་རྩི་བཅུན་ཆབས་གིས་ག་བ་དེའི་འཇིགས་སྒྲིག་དང་.....
 སྟག་པ་སྟེ་ཞེ་བར་ཞི་ནས་མཆིལ་མ་ཉིལ་བྱུང་བ་ཏུང་སྟེ་རྩི་བཅུན་.....
 བཅུན་ལ་བག་པལ་ནས། རྩི་བཅུན་ལ་ལྷག་ཅིང་རྩི་བཅུན་གྱི་.....
 གཡོན་སྟགས་སུ་ཉལ་ནས་བཞུད། དེ་རྩིས་ཁྱི་མོ་དམར་མོ་.....
 ར་མ་ནག་པོའི་ཆོས་བྱུང་གས་པ་སྤེར་བའི་ཐམས་.....
 ཅད་བྲག་གིས་གཤགས་པ། རྩི་དར་ཡུག་ཅམ་སྒྲིང་.....
 བ། ཞེ་སྤང་གཞོད་ཐམས་ཆེན་པོས་སྒྲིང་བྲག་པོ་འདོན་.....
 ཅིང་བར་སྤང་ལ་སྒྲིག་སྤང་འབྱུག་པ་ཞིག་ག་བ་དེའི་རྩིས་.....
 གཅོད་ཅིང་བྱུང་བ་ལས། རྩི་བཅུན་གྱི་སྟགས་ལ་ག་བ་ལ་.....
 གཞོད་ཅིང་འཆོ་བར་བྱེད་པ་དེ་འདི་ཡིན་པར་འདུག་སྟེ།
 རྩི་འདི་ཕྱི་སྤང་བའི་དངོས་པོ་གང་མཐོང་ཡང་དགའ་.....
 ལངས་ཏེ་ཞེ་སྤང་གི་བསམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བ་.....
 འདིའི་ཞེ་སྤང་ཞིན་ཅི་མ་རུང་སྟེ་དགོངས་ནས། ཡིད་.....
 སྒྲུ་གས་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐངས་ཤིང་སྤྱིང་རྩི་ཆེ་མདོན་ཏུ་.....
 སྤར་བའི་མཐུར་ཁྱི་མོ་ལ་གསུངས་པ་དང་། རྩི་བཅུན་.....
 གིས་སྟགས་རྩི་བཅུན་པོའི་ངང་ནས་ཆངས་པའི་དབྱངས་གྱི་.....
 ཆོས་གསུངས་པ་དེས། རྩི་མོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཞེ་སྤང་ཞིན་སྒྲིང་སྟེ་.....
 རྣམ་འདོན་ཞིང་། རྩི་བཅུན་ལ་མཐུག་མ་བསྐེལ་བ་དང་། རྩི་བཅུན་.....



ནས་ལྷག་པ་སོགས་ཀྱི་སྐུ་ལྷ་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ནས། རྩི་བཅུན་གྱི་གཡས་.....
 རྩི་གས་སུ་ལག་པ་གཉིས་གྱི་བར་དུ་མཚུལ་བ་བཅུག་ནས་མིག་མཆི་མ་ཉིལ་.....
 ལེ་ཤ་བ་དང་མ་བུའི་ཚུལ་དུ་ཉལ་ནས་བཞད།

རེ་ཞིག་ནས་མི་དན་གནག་ལ་མིག་ཚ་འབྱུག་པ། སྐྱ་ཐམས་ཅད་སྦྱི་.....
 བོར་བཅིངས་པ། སྤུ་བ་གཡས་གཟེད་དང་གཡོན་གཟེད་བྱས་ལ། དགོ་.....
 སྒྲིག་ཞགས་པ་བརྒྱས་ནས་ག་ཤ་.....
 བྱངས་པ། ལག་ན་མདའ་གཞུ་ཐོགས་
 ཤིང་དབྱགས་ཁར་འཛངས་པ་རྩལ་.....
 ཞག་ཞག་དུ་ཞུ་མེ་བ་ཞིག་སྒྲིབས་.....
 བྱང་བས། བྱི་མོ་དང་ཤ་བ་རྩི་བཅུན་
 གྱི་བྱང་ན་མ་བུའི་ཚུལ་དུ་འདུག་པ་.....
 དང་། སྒྲིམ་ཆེན་པ་འདིས་བྱི་དང་ཤ་...
 བ་ལ་དན་ཞིག་བྱས་སོང་སྐྱམ་ཏེ། ཞེ་...
 སྤང་ལངས་ཏེ་ཁོ་ན་རེ། རྩི་དྲིས་
 དའི་ཤ་བ་དང་བྱི་མོ་བསྐྱེལ་སྤུབ་པ་.....
 འདུག་པས། རྩི་དྲི་རས་གོས་གྱིས་.....
 དའི་མདའ་ཡང་ཨེ་སྤུབ་བལྟ་བ་ཡིན་...
 རྩི་ཐེར་མདའ་གང་བྱང་ལ། རྩི་.....

བཅུན་གྱི་སྤུགས་དགོངས་ལ་དུད་འགྲོ་མ་རིག་པའི་རང་བཞིན་དུ་ལྷུར་བ་ལ་
 ཆོས་བཤད་པས་གོ་ཞིང་འདུག་པས། ཁོ་མི་ལ་ཆོས་བཤད་པས་གོ་སྟེ་ཡོང་.....
 དགོས་པ་དང་། ཞལ་ནས་མི་རྩི་དྲི་མདའ་ལ་རྩི་མེད་ཡོང་གིས། དེ་བས་
 དའི་སྤུ་ལ་ཉན་ཡོང་ཡོང་དུ་རྩི་གཅིག་གསུངས། སྤུགས་མཁྱེན་བཅེའི་རུས་...
 བ་དང་ལྷན་པའི་དང་ནས་ཆངས་བའི་དབྱངས་གྱིས་བྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྩི་.....



རྩེ་ལ་མཁུར་གསུངས་བ་དང་། མགོན་པོ་རྩོ་རྩེ་ཁོ་རང་ཡང་རྩེ་བཅུན་ལ་.....
 དད་པ་རུང་རུང་བ་ཞིག་སྒྲིམ་ནས། ཤ་བའི་སྲིག་དང་བྱི་མོ། ཞིང་འཁོར་.....
 གསུམ་ལ་སོགས་པའི་འབྲུལ་བ་ནམས་རྩེ་བཅུན་ལ་སྤུལ་ནས་སྒྲུ་མ་ལགས་.....
 བདག་ཀྱང་བྱིར་འབྲང་བར་ཁྱེས་པས། རྩེ་བཅུན་ཡང་ཤ་བའི་སྲིག་སྤུལ་བ་

དང་། ཁོ་རང་སྒྲོ་ཆོས་ལ་འགྱུར་བ་ལ་སྤྱགས་མཉེས་ནས། བྱི་ར་བ་ལ་སྤུ་.....
 རྩིག་པ་སྤངས་ནས་དགོ་བ་བསྐྱབས་པ་རོ་མཚར་ཆེ་ཞེས་རྩེ་སྤུ་བཟུང་.....
 ཞིང་། དབང་དང་གདམས་ངག་མཐའ་དག་རྩོགས་པར་གནང་ནས་.....
 བསྐྱོམས་པས། ཉམས་རྩོགས་མཐའ་བྱིན་པ་བྱི་ར་རས་བ་ཞེས་བྱ་བ་སྤྱགས་

སྤྱས་གཅིག་བྱང་རོ། བྱི་དང་ཤ་བ་.....
 ཡང་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ངན་སོང་གི་.....
 སྤྱག་བསྐྱལ་ལས་གྲོལ་བ་ཡིན། སྤྱག་.....
 པ་དེ་ན་བྱི་ར་བས་སྤུལ་བའི་མདའ་.....
 གཞུ་ཡང་རུས་ད་ལྟའི་བར་རུ་ཡོད་.....
 པར་གྲགས་སྟེ།





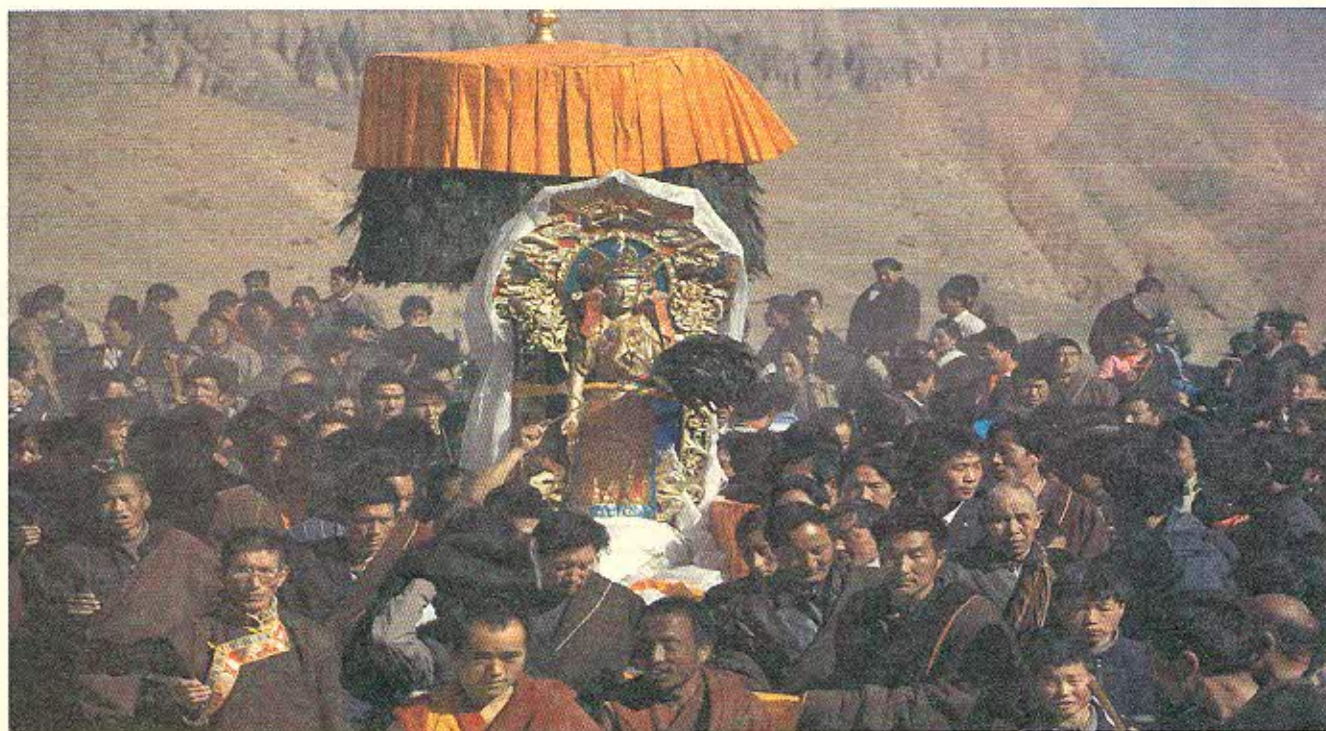
༡ བྱམས་པ་སྤྱིང་སྒྲིང་།

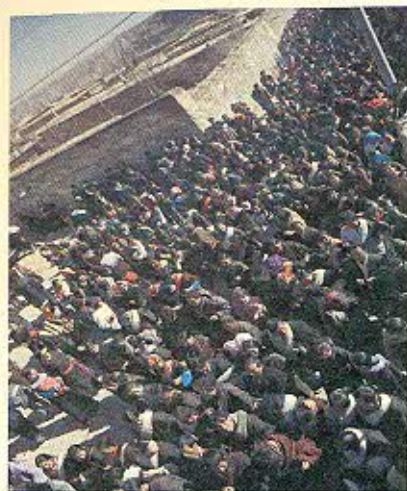
རྒྱ་ལོ་འཛེས་བཅུ་ཉིན་ནི་མིས་.....
 མདོ་དགོན་ཆེན་གྱི་བྱམས་པ་གདན་.....
 འདྲེན་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན་ལ། མང་.....
 ཆོག་གས་ཀྱིས་རྒྱན་པར་བྱམས་པ་སྤྱིང་.....
 སྒྲིང་རྒྱག་པ་ཞེས་བརྗོད། བྱམས་པ་.....
 གདན་འདྲེན་ཞུ་བ་ནི་མ་འོངས་.....
 བསྐལ་བཟང་ནམ་འདྲེན་ལྷ་བ་རྒྱལ་.....

བམ་པམ་མགོན་པོའི་བསྟན་པ་འཆར་རྒྱུ་ཉིན་འབེལ་གྱི་སྤྲད་ཏུ་ཆོག་ས་་་་
 ཆེན་འདུ་ཁང་གི་ཉིན་གཅིག་སེལ་ཆེ་བཅུན་བྱམས་མགོན་གྱི་སྤྲ་བརྟན་གསེར་
 བྱིའི་སྤྲེང་ཏུ་གཏུགས་དང་གཡས་གཡོན་རྒྱལ་མཆོན་སོགས་གྱིས་བརྒྱན་ཏེ་
 དུང་དང་རྒྱ་སྤྱིང་གི་སྤྱིའི་ཁྲིའི་ཏུ་མང་ཆོག་ས་གྱིས་མེར་སྤོང་དང་བཅས་བར་
 སྐོར་ཏུ་གདན་འདྲིན་པ་ཡིན། དེ་ནི་རྒྱལ་བ་ཤུ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་ཆོག་ས་
 རེས་ཆེ་མོ་བཅུ་བའི་བསྟན་པ་འཆར་བ་ཞུག་ཐབས་སུ་ཆེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་་་་་
 པོས་ཉག་ས་ཉིན་གྱི་སྤྲད་ཏུ་སྤྱོད་
 གཏོད་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན།

མཆོད་སྟོན་འདི་མ་རེ་་་་
 རེའི་ཉིན་འདི་ལ་སྤེལ་བ་ཡིན་་་་
 ཞིང་། མཆོད་སྟོན་འདིའི་གཞི་
 རྒྱ་ཆེ་ཞིང་དེ་ལ་ཞུགས་མཁན་་་་
 གྱི་དད་ལྡན་མང་ཆོག་ས་ཏ་ཅང་
 མང་། ཉིན་འདིའི་ནངས་སྤེལ་
 བས་ཉི་འཁོར་གྱི་དད་ལྡན་སྤྱི་
 པོ་རྣམས་དགོན་པར་ཡོང་སྟེ་་་་
 བསང་ཐུང་པ་དང་ཐུག་སྐོར་་་་
 བྱས་པ་སོགས་ཆོག་རྣམས་སྤུབ་

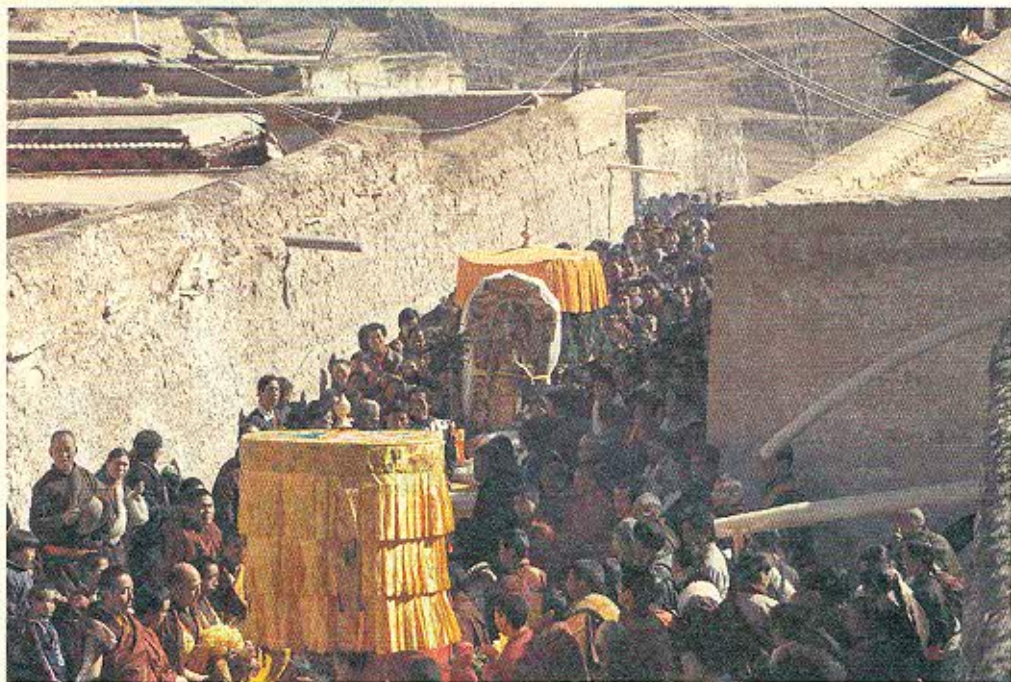
ཆར་རེས་རིམ་བཞིན་ཆོག་ས་ཆེན་འདུ་ཁང་གི་རྒྱ་སྤྱིའི་ཏུ་འདུས་ཏེ། འདུ་
 ཁང་གི་སྤྱོ་ཆེན་གྱི་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་གཡེལ་བསྐྱིགས་ཤིང་། ལག་པར་་་་་
 བཏུག་སྤྱོད་སྟོན་ལ་ཁ་ནས་མ་ནི་དང་སྤྱབས་འགྲོ་འདྲོན་བཞིན་རེ་བཅུན་་་་
 བྱམས་པར་ཞལ་མཇལ་བྱེད་རྒྱུ་སྤྲུག་ཡོད། ལྷ་པ་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་སྟོན་གོས་
 རིགས་ལྷ་སོགས་ལུས་ལ་བརྒྱམས་ཤིང་། མེ་ཏོག་གི་མཆོད་པ་དང་འཁར་རྩ།
 རྒྱ་སྤྱིང་། དུང་ཆེན་སོགས་གྱིས་མཐུན་བསྟུས་ཏེ་མང་ཆོག་ས་རྣམས་གཡས་





གཡོན་དུ་གྲལ་བསྒྲིགས་པའི་དབུས་ནས་བྱམས་སྐྱ་.....
གདན་འདྲེན་པར་གྲྭ་སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱས་ཡོད།

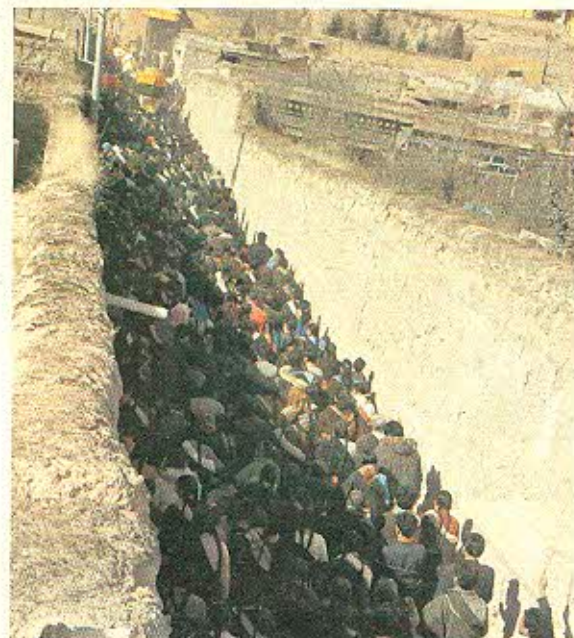
དེ་ཡང་བྱམས་པ་སྤྱིར་སྐོར་དུ་གདན་འདྲེན་པ་.....
ལ། ཐོག་མར་བྱམས་པའི་སྐྱ་བརྟན་གྱི་མདུན་དུ་.....
མཆོད་པའི་ནམ་གངས་གྲོ་མོ་པ་བཤམས། དགེ་.....
འདུན་པ་ནམས་གྲལ་དུ་འཁོད། ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་

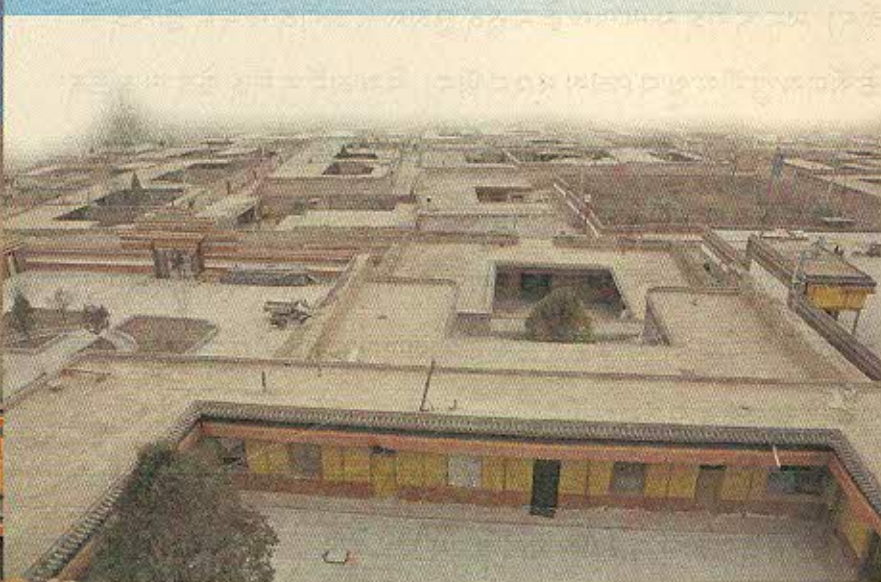
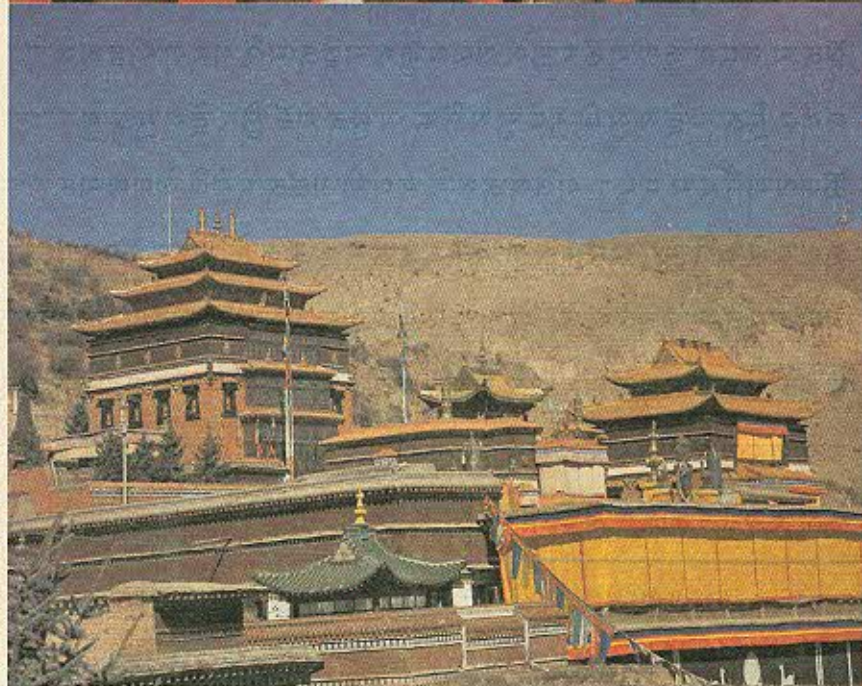


གཞི་དག་ཅེས་པའི་སྐོར་ནས་ས་གཞི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ།
གང་འདྲིར་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཞེས་སྐད་གྱིས་སྐྱ་.....
འདྲེན་འབྲུག་གསོལ་རྒྱས་པ་དང་། རྩལ་མོ་དང་.....
བཅས་མཆོད་པའི་སྤྱིན་གཟུངས། བྱག་མཆོད་གྱི་.....
ཕུན་ཚོགས་དགེ་ལེགས་མའི་མཆུག་དུ། བྱམས་ཆོས་.....
མེ་ཡིས་ཞེ་སྤང་བུད་ཤིང་བསྐྱེད་ཞེས་རྒྱལ་བ་བྱམས་
པའི་བྱག་མཆོད་སྐུར་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་མཛུལ་.....
སེམས་བསྐྱེད་བཅས་རྫོགས་པར་འདོན། དེ་ནས་.....
བྱམས་པ་དམ་བཅས་པའི་འདོན་ཐབས་སྤྱིར་ནས་.....
བྱམས་པས་དམ་བཅས་པའི་གཟུངས་ཆར་ཉེར་.....
གཅིག་འདོན། དེ་ནས་ཐམས་ཅད་ཡར་བཞེངས་ཏེ་
གདན་འདྲེན་པའི་འདོ་ལི་རྒྱན་ཐམས་ཅད་གྱིས་.....
བརྒྱན་པ་བྱས་པའི་ནང་དུ་སྐྱ་བརྟན་བཞུགས་སྐྱ་.....
གསོལ། སྐྱས་དང་མཆོད་རྩལ་གྱིས་སྐྱས་བྱངས་ཏེ།
དབྱངས་དང་བཅས་མི་ཚོགས་གྱི་དབུས་ནས་བྱམས་.....
པ་སྤྱིར་སྐོར་དུ་འདྲེན་པ་ཡིན། མི་ཚོགས་གྱི་འདུ་འཛི་
དང་རྩལ་ཆས་གྱི་རམ་འདེགས་འོག་བྱམས་སྐྱ་དེ་ཉིད་
གསེར་མདོག་གི་ཉི་འོད་དང་བསྐྱེད་ཏེ་དགོན་པའི་

བར་སྐྱོར་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུ་ཞིང་། གཙུག་ལག་
 ཁང་དང་ལྷ་ཁང་སོ་སོའི་ཉེ་འདབས་བརྒྱུད་.....
 སྐབས་ལྷ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྡེ་མོ་ནས་མཐུན་ནས་.....
 བསུས་ཏེ་མཆོད་པའི་ཡོ་ལང་རྣམ་པར་བཤམས་
 འདུག བྱམས་པ་སྤིང་སྐྱོར་དུ་གདན་.....
 འདྲེན་པ་མཆུག་རྫོགས་ཏེ་ཕྱིར་སླེབས་རྗེས།
 དགེ་འདུན་པ་ཚོས་སྐྱབ་རྟན་གྱི་བྱང་དུ་བྱག་.....
 འཆལ་བ་སྡོན་དུ་བཏང་སྟེ་བྱམས་པའི་སྡོན་ལམ་
 དང་། བྱམས་པའི་སྐྱབ་རྟུགས་མ། དགེ་ལྡན་

བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྡོན་ལམ་རྣམས་གསུང་བ་.....
 དང་། དད་ལྡན་མང་ཚོགས་ཀྱིས་གུལ་བསྐྱིགས་
 ཏེ་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྡོན་པ་བྱམས་སྐྱལ་མཆོད་.....
 འཇལ་དང་བྱག་འདུལ་བྱས་ཏེ་སེམས་ཚེ་གཅིག་
 ཏུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྗེས་སུ་འཛིན་པར་གསོལ་བ་.....
 འདེབས་བཞིན་ཡོད།





༡ གོས་སྐྱ་བཤམས་པ།

རྒྱ་ལོའི་ཆོས་བཙུང་ཉིན་ནི་བོས་མདྲོ་དགོན་ཆེན་གྱི་གོས་སྐྱ་.....
 བཤམས་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན། ཉིན་འདིའི་སྡེ་མོ། གྲུ་བཙན་བཙུ་ཕྱག་ལྷག་
 གོས་གོས་སྐྱ་ཤོག་རིལ་ཡུག་གཅིག་ཏུ་བཤམས་ཡོད་པ་དེ་ཆོག་ཆེན་ཆེན་འདུ་
 ཁང་གི་ནང་ནས་གདན་ཏུ་ངས་ཤིང་། ཆོག་ཆེན་འདུ་ཁང་གི་མདུན་སྐྱོ་
 དབུས་མའི་ཁྲུང་ནས་གོས་སྐྱ་མར་བཤམས་ཏེ་གོས་སྐྱ་བཤམས་པའི་འགོ་
 དངོས་སུ་ཚོམ་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་དགོན་པའི་བྲི་བ་འཁོར་དང་བཅས་

པ་གཏུགས་དང་རྒྱལ་མཆོན་བསྐྱར་ཏེ། རྒྱ་སྤྱིང་སོགས་རྣམས་ཆས་སྒྲུ་ཆོགས་...
ཀྱི་དབྱངས་དང་བཅས་ཏེ་གོས་སྒྲུ་དང་ཁ་གཏད་ཏུ་ཡོད་པའི་གསེར་གྱི་ལ་...
བཞུགས་ཤིང་། ལྷ་པ་ཆོས་གོས་སྒྲུའི་མཛུགས་ཏུ་མཆོད་རྩིས་དང་འབུལ་རྟེན་...
ཀྱོམ་པ་བཤམས་ཏེ་གསོལ་འདེབས་དང་སྒྲོན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད།

དེ་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར་གོས་སྒྲུའི་རྩིས་ཀྱི་རས་ཡོལ་དལ་བུའི་...
ངང་བལྟས་པ་ན། གོས་སྒྲུའི་ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གཟི་འོད་ཀྱི་མདངས་...
འཕྲོ་བཞིན་མེར་རྒྱ་པོ་མོ་ཆོགས་ཀྱི་མིག་མཛུགས་ཏུ་མཛོད་བྱུང་།

སྤྱིར་དགོན་པ་སོ་སོའི་གོས་སྒྲུའི་སྤྱིར་གི་སྒྲུ་བརྟན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་...
ཏེ། གོས་སྒྲུ་མང་ཆེ་བའི་སྤྱིར་གི་སྒྲུ་བརྟན་ནི་སྒྲོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ཡིན་...
མོད། ཡང་དགོན་པ་ལ་ལས་རྗེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་དང་རྗེ་རིན་པོ་...
ཆེ་སོགས་ཀྱི་གོས་སྒྲུ་བཤམས་པ་འདྲ་ཡོད། བེས་མདོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཆོན་...
ན་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གོས་སྒྲུ་བཤམས་པ་ཏེ། གོས་སྒྲུའི་སྤྱིར་ཏུ་རྗེ་ཡབ་སྐུས་...
གཟུམ་གཅོར་བྱས་སྒྲོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་དང་འཕགས་པ་སྒྲུན་རས་...
གཟིགས་སོགས་ཀྱི་སྒྲུ་བརྟན་བཞེངས་ཡོད་ལ། གོས་སྒྲུའི་འདབས་རྣམས་ཏུ་...
མགོན་པོ་དང་གྲུ། དམ་ཆོས་ཆོས་རྒྱལ་སོགས་དགོན་པའི་ཆོས་སྤྱིང་གཙོ་...
གས་ཀྱི་སྒྲུ་བརྟན་བཞེངས་ཡོད།

དེ་ཡང་གོས་སྒྲུ་བཤམས་པའི་རུས་སྒྲོན་འདིའི་ཆེས་ཐོག་མ་ནི་སྤྱི་...
ལོ་༡༩༠༧ནས་མགོ་བཅའ་ས་པར་བཤད་དེ། དེ་ཡང་དགེ་ལུགས་བརྟན་...

པའི་མངའ་བདག་རྗེ་སྤྱི་བཟང་གྲགས་པས་ལོ་དེའི་བླ་དང་པོའི་ཆོས་བཙུག་...
ལཱའི་ཉིན་ནས་སྒྲོན་ལམ་ཆེན་མོ་གསལ་ཏུ་བཅུགས་ཤིང་། དེ་ནི་སྒྲོན་སྒྲོན་...
པ་སྤྱུ་ཐུབ་པས་སྤྱེགས་པའི་སྒྲོན་པ་དུག་ཆར་བཅད་དེ་དེ་ལས་ནམ་...
པར་རྒྱལ་བར་དུན་གསོ་བྱེད་དང་། རྒྱ་གར་ནས་ཆོ་འཕུལ་མཆོད་པའི་...
རུས་སྒྲོན་ཆེན་མོ་བྱ་སྤྱོད་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དང་མཚུངས་པར་མཆོད་རྩིས་མར་...
བརྟན་སྒྲུ་མང་བཤམས་ཏེ་སངས་རྒྱས་སྒྲོན་པ་ལ་དུན་གསོ་རུས་སྒྲོན་མཛད་...
པ་ཞིག་རེད།

གོས་སྒྲུ་འདི་བཤམས་པའི་དགོས་པ་ནི། གཅིག་ནས་བདག་ཅག་གི་...
སྒྲོན་པ་སངས་རྒྱས་གཙོར་བྱས་སངས་རྒྱས་བརྟན་པའི་བདག་པོ་རྣམས་ཀྱི་...
བཀའ་དྲིན་ལ་རྗེས་སྤྱི་རང་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་དྲིན་གཙོ་བྱིར་རྗེས་དུན་གྱི་...
ཆོགས་གཏོང་བ་དང་། གཉིས་ནས་དེ་དག་གི་མཆོན་དཔེའི་ལེགས་པར་...
སྐྱས་པའི་སྒྲུའི་བྱུང་འཕགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོགས་ཀྱི་...
མིག་མཛུགས་ཏུ་བཤམས་ཏེ། དེ་ལ་དད་ལྷན་ཡིད་མོས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་བའི་...
བརྟན་པ་ཉག་བརྟན་ཡོང་བར་སྒྲོན་འཛུགས་བྱུང་དང་སངས་རྒྱས་བརྟན་...
པའི་གཏུལ་ཞིང་སྤར་བས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཆོད་བཤམས་དང་སྒྲོན་...
ལམ་ཆེས་ཆེར་མཛད་པ་ཞིག་རེད།

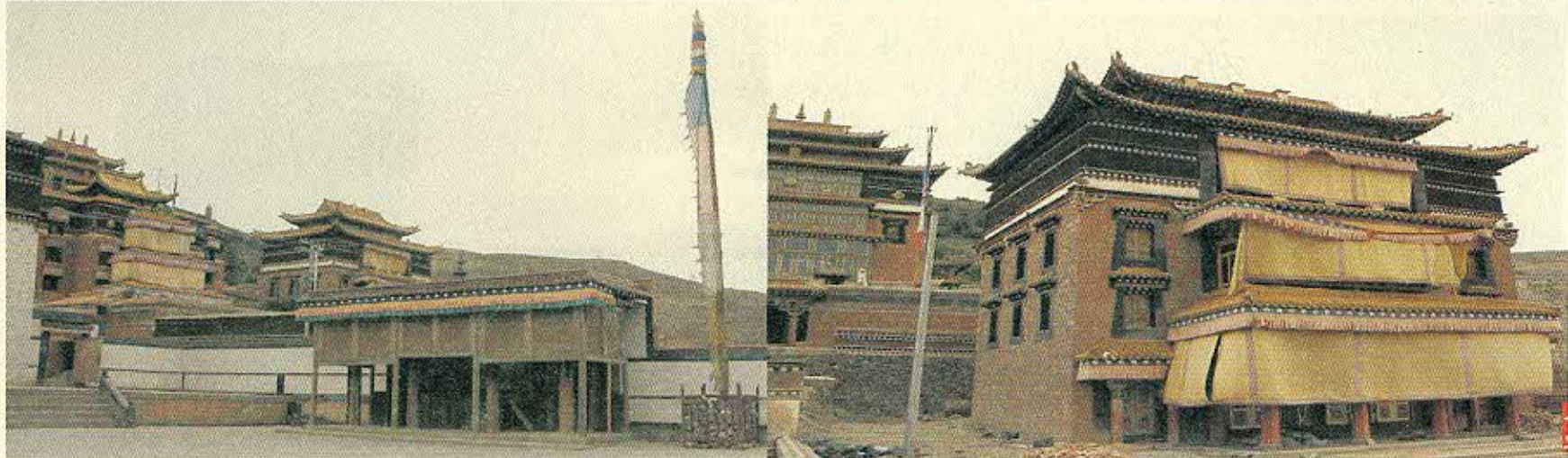
འཁྲབ་པའི་གོ་རིམ་སོགས་ལ་བྱུང་པར་ཁྱད་ཅམ་རེ་ཡོད། བེས་མདྲོ་དགོན་ཆེན་ལ་.....
 མཚོན་ན་དམ་ཚིས་ཚོས་རྒྱལ་གཙོ་པོ་འཁྲབ་པ་སྟེ། འཁྲབ་པ་ལན་དམ་ཚོས་ཚོས་རྒྱལ་.....
 ཆེ་ཆུང་གཉིས་གཙོ་བོ་བྱས་མགོན་པོ་དང་། གྲུ་ལྷ་མོ་སོགས་ཚོས་རྒྱལ་གྱི་འཁོར་.....
 བསྟོན་ས་པས་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད།

སྦྱར་བཤད་ན་འཆམ་འཁྲབ་པ་འདི་ནི་ཆེད་མོ་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་རིགས་སུ་སྦྱར་བ་.....
 མ་ཡིན་ཏེ། འདི་ནི་ཉིན་དེ་ལ་དགོན་པའི་ཚོས་སྦྱོར་འཁོར་དང་བཅས་པ་གཟུགས་སུ་.....
 རྩེད་པའི་སྟོན་ས་དངོས་སུ་སྦྱོར་བྱུང་དེ་བསྟན་པའི་དག་ཅམས་འགོག་པ་དང་།
 བསྟན་པའི་དག་ཅུ་སྦྱར་པའི་འཁྲབ་པོ་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་བེལ་ཉམས་.....
 མདོན་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་བེས་མདྲོ་དགོན་ཆེན་ལ་མཚོན་ན་དགོན་པའི་ཡི་དམ་ལྷ་ནི་དཔལ་རྟོ་རྩེ་.....
 འཛིགས་བྱེད་ཡིན་ལ། དཔལ་རྟོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་གྱི་བཀའ་སྲུང་ནི་དམ་ཚོས་ཚོས་རྒྱལ་.....
 ཡིན་པས། དམ་ཚོས་ཚོས་རྒྱལ་གྱིས་དཔལ་རྟོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་སྦྱབ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་
 དེ་དང་ཡང་ན་དེའི་སྒྲུལ། སྦྱོར་མ། ལྷ་སྟེ་བཅས་ལ་སྦྱར་བྱས་ཏེ་གཞོད་པ་འགོག་.....
 པ་དང་། གང་ཟག་གང་དེའི་དམ་ཚོས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་སྟོན་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་.....
 བས་བེས་མདྲོ་དགོན་ཆེན་གྱིས་གཙོ་བོ་ཚོས་རྒྱལ་འཁྲབ་པ་ཡིན།

འཆམ་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་མཐུག་རྫོགས་རྗེས་གཏོར་རྒྱག་འཕེན་པའི་ཚོ་གསེལ་བ་.....
 ཡིན་ཏེ། གཏོར་རྒྱག་འཕེན་པ་འདི་ཡང་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱུས་བསྟན་པའི་གདོན་དགག་.....
 བར་ཆད་མཐར་བསྐྱེད་དེ། སེམས་ཅན་བདེ་ལ་འགོད་པ་དང་བསྟན་པ་ཉག་བཞུག་.....
 ཡོང་བར་སྟོན་ལམ་བཟོ་བ་དང་། གཞན་ཡང་མི་ཐོག་གི་ན་ཆ་དང་སྦྱགས་ཐོག་གི་སོད་.....
 ལ། ལ་རྟོག་གི་སེར་ར་སོགས་བགག་བར་ཆད་སེལ་ཞིང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྦྱིད་.....
 ཅིང་སྦྱི་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་ཡོང་གྱིར་ཚོ་ག་འདི་སྦྱེལ་བ་རེད།





祈愿法会



祈愿法会仪式的开创者是黄教宗师宗喀巴，至今已流传了六百多年。这一法会曾在时代的变迁中经历过兴衰沉浮。但是由于信众对佛教正法坚定不移的信念和对本民族传统文化的热爱之情，这项祈愿仪式仍得以传承下来并发扬光大。

在循化藏区，祈愿仪式是一年中必不可少的传统法会之一，集会时间不仅长而且很隆重，前来朝拜和游览的民众也很多。



循化撒拉族自治县的藏族聚居乡有四个。在这四个自治乡内坐落着大大小小三十余座藏传佛教寺院。其中,至今还保留着祈愿仪式的寺院只有文都大寺、道帛寺、中库寺、夕昌寺等。传统的祈愿仪式仍在这里一年一度地举行着。

由于社会的发展和时代的变迁,这些寺院举行祈祷仪式的时间和集会的天数等许多仪式内容都有了不同程度的变化。比如文都大寺和道帛寺,就在每年农历新年举行发愿祈

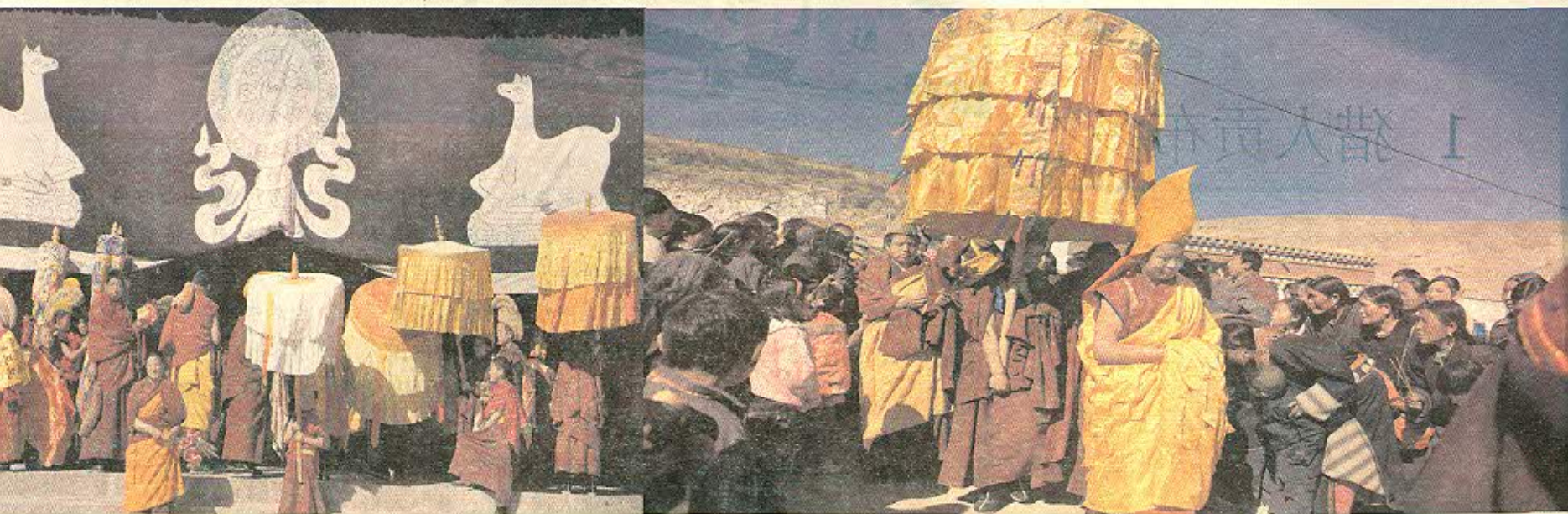
祷仪式,被称为“加洛莫兰姆”。而夕昌寺在每年农历四月份举行祈愿仪式,中库寺则在农历六月份举行。在这些寺院中,至今还完整保留着祈愿仪式各类宗教仪轨,并不断将其发扬光大的就是文都大寺。

文都大寺位于循化县文都乡比拉山东侧,至今已有七百多年历史。它同时也是青海省境内最早的藏传佛教大寺之一。

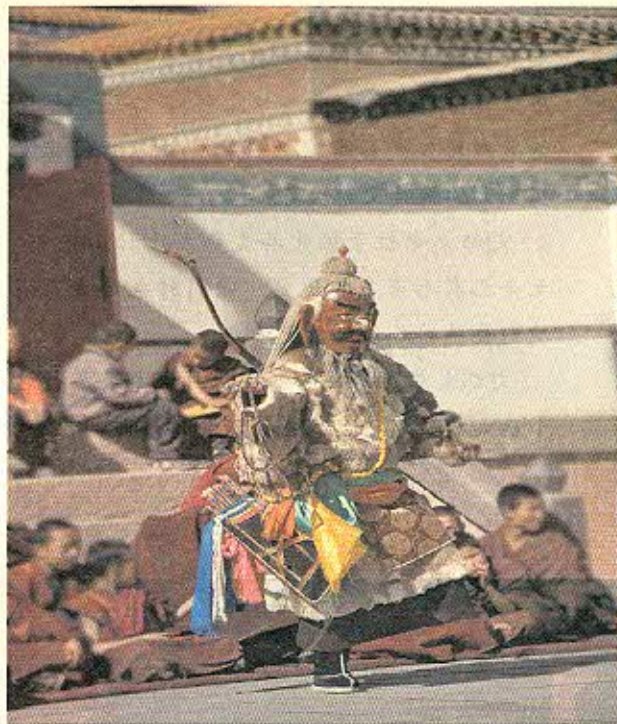
文都大寺在每年的新年正月里都要举行这个盛大的祈愿法会仪式。法会持续时间较长,

一般从正月初三持续到正月二十一日,共十九天。在这期间,那些寺院附近的民众及施主会隆重供奉本寺僧侣。

在举行祈愿法会仪式的这段日子中,规模最为壮观,场景最为热闹的就是十六日到十九日这段时间。因为寺院的各类朝拜活动以及一系列宗教仪式及表演都在这期间举行。届时将会有大量的朝拜者和游览者蜂拥而至。



1 猎人贡布多杰



贡布多杰又称“夏尔达”。这个表演仪式,以说唱形式解说人间无常,劝导人们弃恶从善。表演人物有修行者米拉热巴尊者,猎人贡布多杰师徒共四人,另外还有一只鹿和一只猎狗。

表演时,先是尊者出场,

唱着道歌绕场一圈坐于广场中央。不久,猎狗追鹿到尊者面前听经,之后贡布多杰师徒四人陆续出场,边唱边寻鹿和猎狗。后经尊者的诚心劝导,到尊者面前听经,觉悟,最终皈依佛法。

在这段表演中,主要讲述和唱诵人间无常,教导人们

弃恶从善,一心归佛,倡导邻里和谐,勤俭持家等内容。唱词中还可添加一些批评现实生活中的弊病和丑陋现象的内容。

2 迎请弥勒佛

正月十七日是文都大寺迎请弥勒佛的吉祥日,民间把它称之为“转弥勒”。

迎请弥勒佛是为了在未来将佛法更加发扬光大。当日全体寺僧身着高档的节日盛装,排成仪仗队,最前面是一对大铜号,后面则是多人组成的白螺号队,钹、镲、鼓队,幢、伞、旗队。持香及香炉者之后则是四人抬的弥勒佛,信教民众唱诵六字真言绕寺院一周,最后将

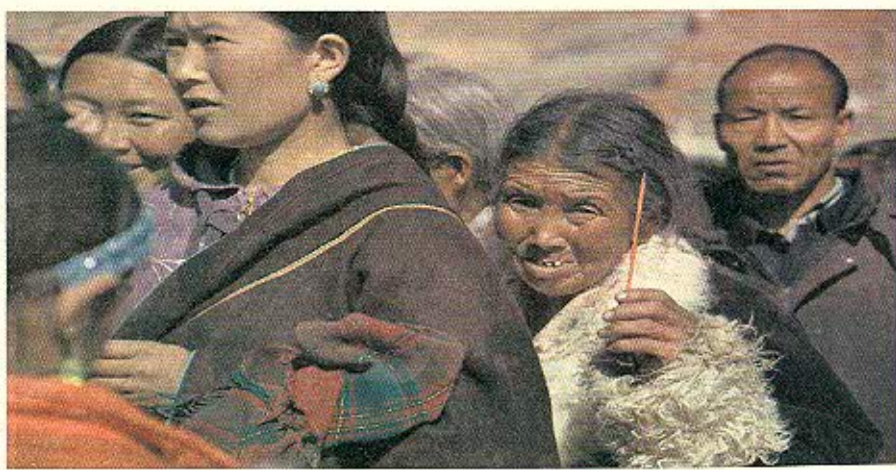
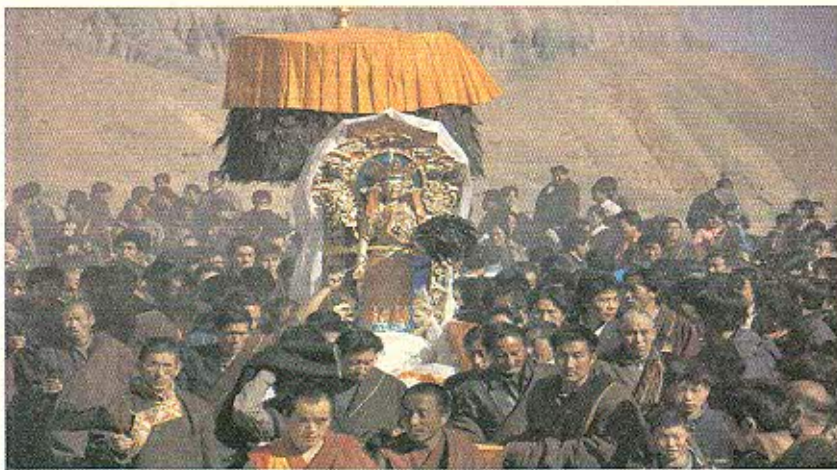
弥勒佛送至大经堂归坐。整个活动井然有序,规模宏大。

这一天一大早,附近的善男信女都会早早出门,相聚在大经堂外,他们煨桑、转“廊拉”、双手合十祈愿,口念六字真言。众僧也衣着整齐,依据弥勒佛立誓的念法,口念“阿罗尼”二十一遍。此时在经堂内,高僧们会依照仪轨,将弥勒佛像供放在一个经过精心装饰的轿子里。经堂外,众僧与信众双手端着供

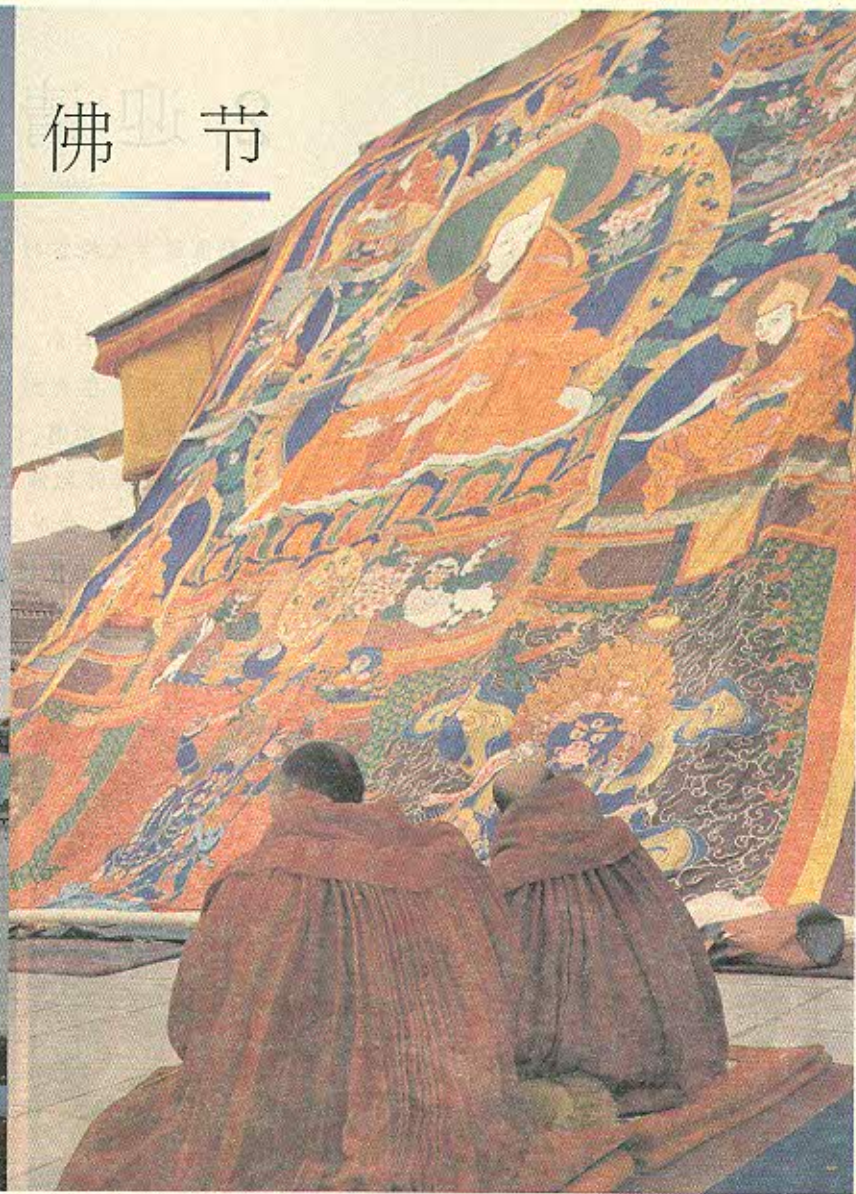
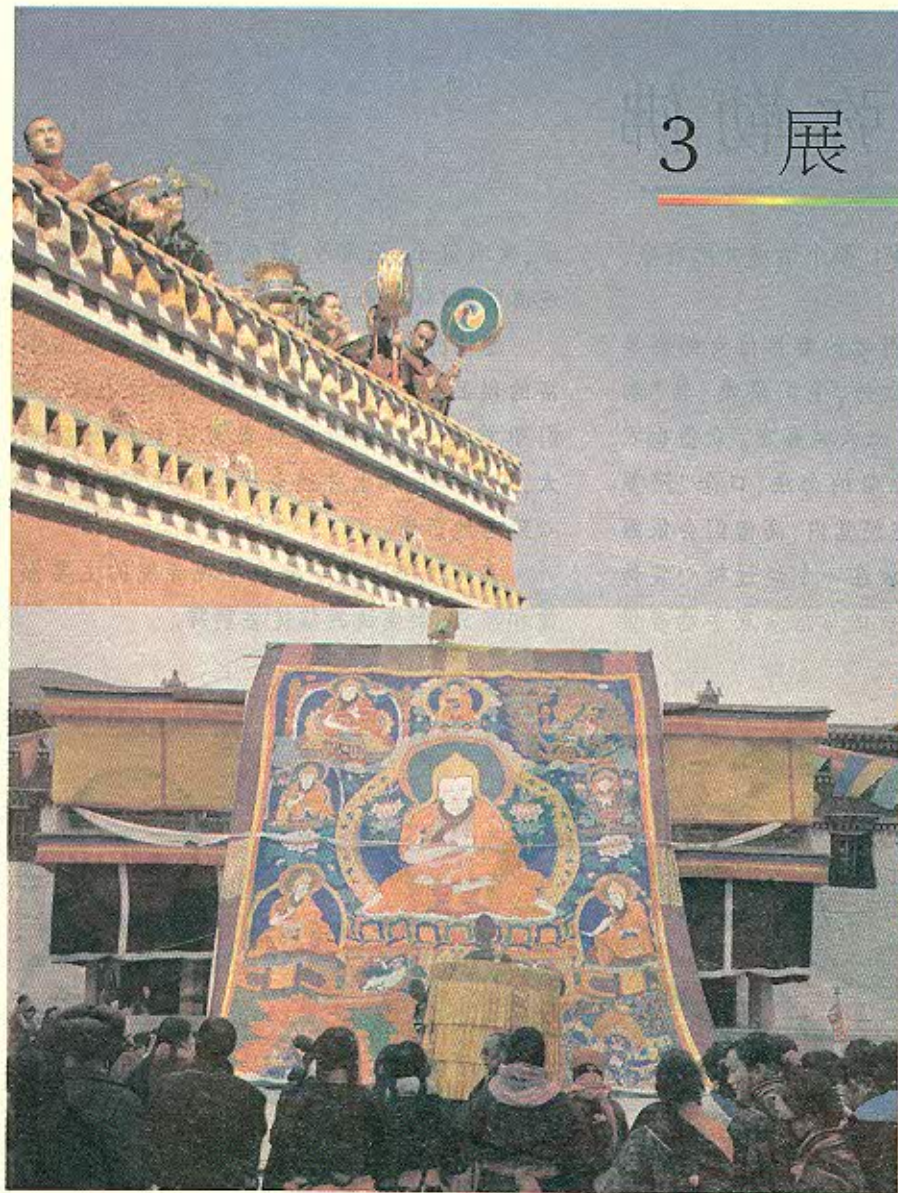
品,吹响笛子,长角号,敲响锣等法器,等待着迎请贤巴(弥勒佛)。

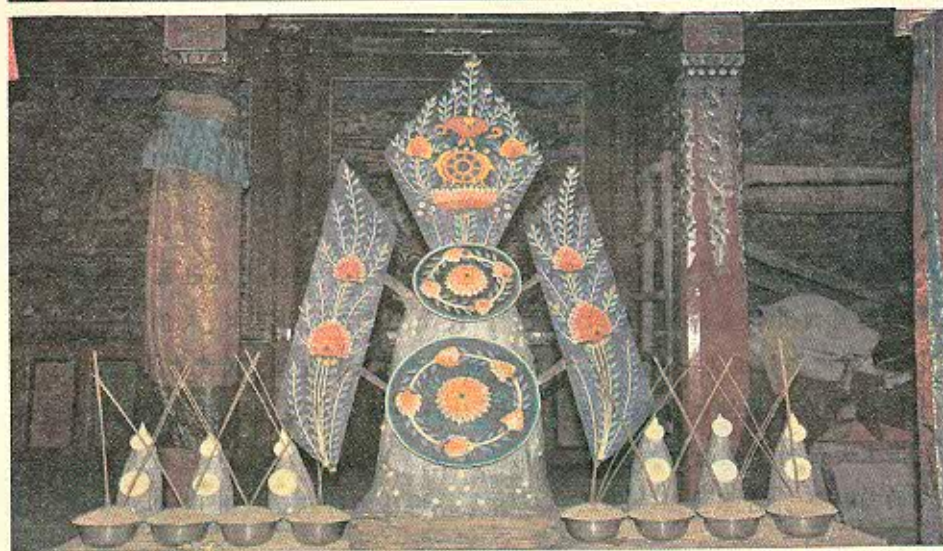
迎请弥勒佛时,首先要在佛像前献上丰富的供品,接着,众僧发心曼札加行七法,他们叩首向弥勒佛祈愿格鲁教法能够发扬光大,虔诚的百姓也井然有序地朝拜弥勒佛,专心致志地祈愿。

当天下午,该寺就会呈现寺院的主要佛像和经文,供虔诚的信徒去朝拜。



3 展 佛 节





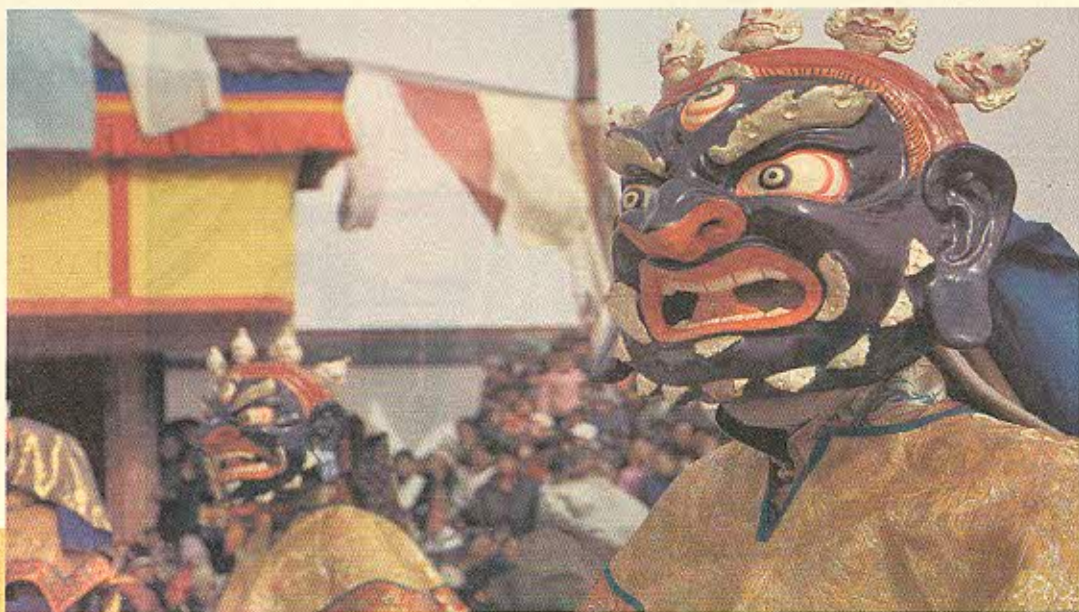
正月18日是文都大寺的展佛之日,该法会最初始于明朝永乐500年,即公元1409年。是格鲁派(黄教)创始人宗喀巴大师在此年的正月15日创立的法会,这个法会是为了纪念释迦牟尼辩论尊胜外道六师而创立的。与印度的祈愿法会相同,该法会也供奉酥油等各种供品,以此纪念佛祖,或祈求弥勒佛降临人间。在祈愿法会期间,将会举行迎请弥勒佛、展佛等各种宗教法事活动。这些法事活动一来是为了追念或信念佛祖的厚恩,二来是让佛像尊容呈现在虔诚的信徒面前,使佛光得到善照,从而让神圣的佛教事业得以弘扬。

当日早晨,伴随太阳从东方升起,十多名僧侣就扛着一卷缎制佛像唐卡来到大经堂门口,在大经堂正门上方将展佛的一切事务准备就绪。不

久,鸣钟击鼓,幢幡宝盖之下赤巴等众僧来到展佛场地,在唐卡佛像前供奉许多供品,隆重地祈愿。不一会儿,缎制唐卡上的布帘渐渐地被拉开,金色的阳光照在缎制佛像唐卡上,佛像唐卡色彩更加灿烂,周围的景象也显得更加恢宏华美。

这幅展佛像唐卡,长约20米,宽约16米,质地为锦缎精制的巨型堆绣唐卡,主佛像为宗喀巴三尊。佛像下部均为寺院的主要护法神。在瞻仰到佛像真容的那一瞬间,虔诚的百姓蜂拥而动,渴望更近地瞻仰真容,信众齐声朝着佛像唱诵着美妙的六字真言,不断叩拜。就这样一直持续到下午,展佛活动才会结束。

4 金刚神舞



正月十九号是跳金刚神舞的吉祥日。跳金刚神舞这个宗教仪式也是文都大寺在新春正月里进行的一项不可或缺的宗教活动。

跳金刚神舞仪式持续的时间很长,表演者也比较多。因为跳金刚神舞的过程较复杂,表演者要在秦节之前就做好充分的排练和准备工作。

关于跳金刚神舞仪式的来历,有许多种不同的说法。据说是从吐蕃王朝第三十八代赤松德赞时开始盛行的。那时候藏区的民众几乎都信仰苯教,人们对佛教的了解极少,甚至把佛教视为一种凶兆,认为佛教会阻碍苯教发展。因此在公元八世纪,赞普赤松德赞为了将佛教在藏区发扬光大,特地邀请了莲花生大师,并建造了桑耶寺。莲花生大师为了佛教的发扬光大,付出了很多努力和心血。大师在没有违背佛教教义的前提下,将那些阻碍佛法弘扬的鬼神用法力降伏为土地神和护法神。后

来,在桑耶寺竣工仪式上,莲花生吸收了雪域苯教拟兽面具舞和四部学说中的 瑜伽部、无上瑜伽部里的"金刚舞"一节,组织跳神法会,驱鬼酬神,为桑耶寺开光。

关于金刚神舞的来历,还有一种趣闻。据史书记载:吐蕃第四十二代赞布朗达玛杀了其兄贤王,后自立为

赞普(即国王),并一反其兄所为,大兴灭佛之事,毁寺院、杀僧侣、焚经典,强迫喇嘛还俗。此次灭佛来势迅猛,僧人猝不及防。后来,吐蕃有一名叫拉隆贝吉多杰的僧人,决心要除掉朗达玛。他先将一匹白马用木炭涂为黑色,身着白里黑面的舞衣,暗藏袖箭,前往拉萨。



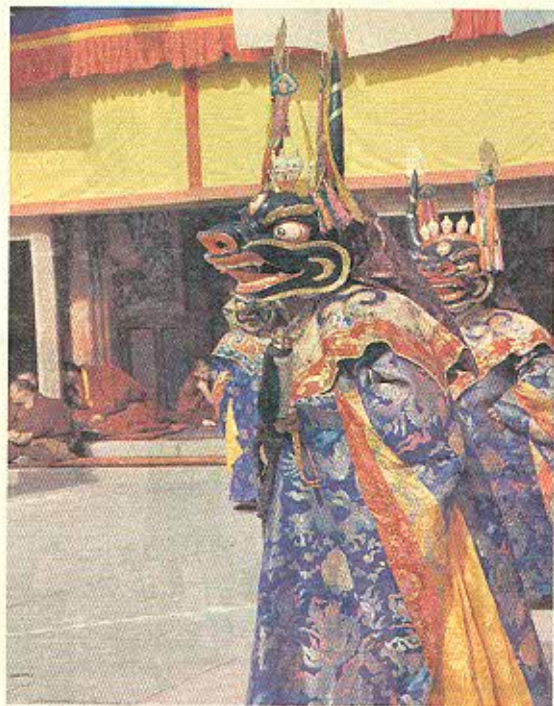
在朗达玛观赏舞蹈时接近其身,将其射死,然后骑马出逃。当马涉过河水时,身上的炭色脱落现出白色,拉隆贝吉多杰又将舞衣反穿,白里朝外,黑人黑马顿时消失,追赶的武士被迷惑,只好做罢。由于拉隆贝吉多杰当时跳舞时身着黑衣,故称"黑衣舞"。为纪念拉隆贝吉多杰刺杀朗达玛以振兴佛教的壮举,西藏、青海等地寺院每年都要举行"善愿日",并跳黑衣舞以示庆祝。

公元十五世纪,宗喀巴大师为了使佛教能够发扬光大并造福于众生,在拉萨大昭寺开创新愿法会,也是在这个法会上对跳金刚神舞的形式与内容等都做了不同程度的改造与变动,因此形成了今天我们所见到的跳金刚神舞表演。

虽说"跳金刚神舞"仪式的目的一般都是相同的,但不同寺院还是形成了不同的方式,表演者的人数及过程都不尽相同。对于文都大寺的跳金刚神舞来说,表演者有阎罗王(法王)和护持者(保佑者)、金刚帐、多闻天王、吉祥天母、象面神、狮面神等。其中最主要表演是阎罗王(法王)一段,与其他诸神相比,对阎罗王表演者的舞姿与步态都有着相当高的要求。但是,有些寺院

也有以表演护持者和吉祥天母为主的。

"跳神"这个宗教活动具有丰富而悠久的历史背景。所以,对于跳金刚神舞有很多不同的说法,一般来说跳金刚神舞是为了使众生得以安宁和佛法得以弘扬。同时为了新愿民众的财产不遭受损失,人无疾病,畜无死亡等而举行的宗教活动。为建立和谐的社会起着一定的作用。"跳金刚神舞"仪式结束后,有一个大型的送"朵玛"(施食)活动。据说"朵玛"能够依靠咒力,镇压魔鬼,能够消除一切阻力。





Great Prayer Festival

The Smon-lam, or Great Prayer Festival, was established in 1409 by Tsong-kha-pa, founder of the Gelugpa (Yellow Hat) Sect. Since then, the festival has become very popular in many Tibetan areas including Tibetan communities in Xunhua County of Qinghai Province. Xunhua Sala Autonomous County has 4 Tibetan townships, and about 30 monasteries. Among the monasteries, only Bis mdo, Rdo sbis, Kyil khor, and Ser 'chang monasteries celebrate Smon-lam, which is distinctive and significant in Xunhua Tibetan areas.

As society changes, the date that the monasteries hold Smon-lam ritual has also changed. Bis mdo and Rdo sbis monasteries hold it during Losar, the lunar New Year period, when the celebration is called Rgya-lo' Smon-lam. Ser 'chang Monastery holds it in the 4th lunar month, and Kyil khor Monastery holds it in the 6th lunar month. Many visitors and pilgrims



congregate in the monasteries on those days to celebrate Smon-lam.

However, Bis mdo Monastery, one of the earliest Buddhist monasteries in Qinghai Province maintains traditional customs and religious activities related to Smon-lam, which is referred to as Rgya-lo Smon-lam. Bis mdo Monastery has a history of 7 centuries, and is located east of the Bus-la Mountains in Xunhua County. Monks from this monastery assemble in the main temple from the 3rd to the 23rd days of the 1st lunar month to conduct Smon-lam activities. They are offered

abundant food and money by villagers during this period. The monastery's busiest time is from the 15th to 19th of the 1st lunar month. Various rituals and religious performances are presented, and local people visit to prostrate, circumambulate, and burn incense. In the past, locals held a Butter Flower Festival (Me tog mchod 'ja') on the 15th day. While the Festival no longer

takes place, other activities start on the 16th day of the 1st lunar month.

Sha bda' Dance (Deer hunter): Held on the 16th Day

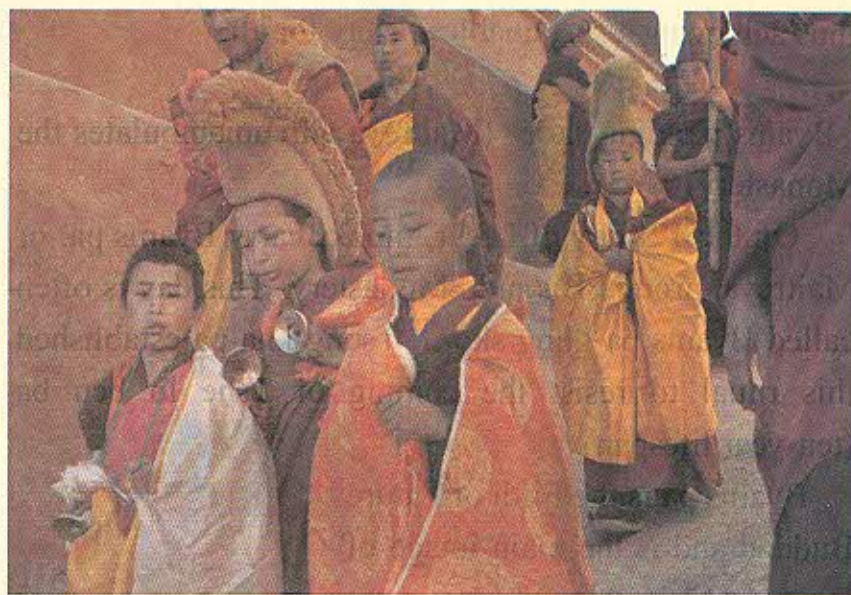
Sha bda' (Deer Hunter) or Mgon bo rdo rje, is performed by Mi la ras pa, Sha ba nag po (black deer),





Red Female Dog, and Mgon po rdo rje, and his fellows.

The story of Mi la ras pa is told in this performance. While Mi la ras pa was meditating in a cave in Gnyi shang 'gur rta, on the border of Nepal and Tibet, a hunter named Mgon po rdo rje, and his dog were chasing a deer. The frightened deer ran to Mi-la ras pa. When the hunter and dog arrived, Mi la ras pa gave them Buddhist teachings and convinced them to follow Buddhism.



Mgon po rdo rje accepted the teaching and gave up hunting. He offered his weapons, deer, and the dog to Mi la ras pa, who accepted him as a student. Mgon po rdo rje thus become Mi la ras pa's beloved student and the deer and dog were relieved from suffering.

This performance stresses the value of being generous and helpful, and encourages study and practice of Buddhism to encourage harmony between human groups and individuals, animals, and the environment,

thus achieving a sustainable society for all.

Byams pa gling skor (Maitreya Circumambulates the Monastery)

On the 17th day of Losar, monks carry Byams pa, or Maitreya, around Bis mdo Monastery. This day is often called Byams pa gling skor. Tsong-kha-pa established this ritual to resist the coming of Tshe lo bcu ba (ten-year lifespan).

Byams pa is the Fifth or Future Buddha and is the main image of Bis mdo Monastery. Byams pa is placed on a golden throne decorated with the Eight Auspicious Symbols. On the morning of the 17th, villagers offer incense, prostrate, and circumambulate before the main temple. While chanting Skyabs ' gro and mani, monks in yellow shawls bring flowers and play religious musical instruments. People queue to see the image of

Byams pa.

Abundant offerings are placed before the Byams pa image. Monks prostrate and chant; the mantra of Byams pa is chanted 21 times. Monks decorate the image of Byams pa, burn incense, and play instruments to welcome Byams pa. Next, monks and lamas prostrate and chant such scriptures as Byams pa' smon lam, Byams pa' sku gzugs ma, and Gde ldan bstan b' smon



lam. Locals offer strips of silk and money to Byams pa. In the afternoon, villagers are allowed to see the Buddha images in the monastery.

Grand Tangkha Exhibition Day

On the 18th day of the 1st lunar month, a Grand Tangkha is exhibited at Bis mdo Monastery. Several monks take the rolled tangkha from the main hall of the monastery, and exhibit it outside. Meanwhile, the monastery abbot and his attendants walk to a gold throne opposite the Grand Thangkha. They are accompanied on their walk by the sounds of musical instruments, a parasol and the Banner of Victory. The tangkha is arranged with offerings. The monks prostrate, bless the pilgrims, and pray before the tangkha. The tangkha cover is removed to reveal a bright Buddha image.

The image featured on the Grand Tangkha depends on the monastery. Most show Shakyamuni. Certain monasteries exhibit images of Maitreya or Tsong-kha-pa. Bis mdo Monastery exhibits

Tsong-kha-pa. In addition to Tsong-kha-pa and two of his important students, there are also images of Buddha and Avalokitesvara. At the bottom of the tangkha, there are images of such spiritual protectors as the Guardian Diety and the Bull-Headed Protector.

The thangkha Buddha image was first exhibited in 1409, when Tsong-kha-pa established Smon-lam on the



15th day of the 1st lunar month to commemorate the date the Buddha won a religious debate, and following certain festivals in India offering colorful sculptures made of butter.

The tangkha exhibition commemorates blessing and achievements of Buddha, enhances pilgrims' belief, and strengthens the long-term future of Buddhism by a display of a golden bright Buddha image and presenting offerings and wishes.

Religious Dance ('cham)

Bis mdo Monastery's 'cham, or Religious Dance, is held on the 19th day of the 1st lunar month, which is the last day of religious rituals and other activities during the New Year period. 'cham has a long history and is a complex dance that requires many performers.

One 'cham origin story says that when Padmasambhava was spreading Buddhism in Tibetan areas and was building Samye Monastery and other temples during King Trisong Detsan's reign, the

celestials and demons created obstacles. The Master converted these evil entities into religious guardian deities who then conformed to Buddhist principles. During the consecration ceremony for Samye Monastery after its completion, 'cham was performed to expel lingering malevolent spirits and display the majesty of the guardian deities. Another account says 'cham commemorates Lha-lung-dpal-rdo's killing of the last king of Tibet, who persecuted Buddhism, and the



subsequent revival of Tibetan Buddhism that began in Amdo.

In the 15th century when Tsong-kha-pa further developed Tibetan Buddhism and founded Smon-lam, the process and meaning of the 'cham was revised to its modern form. The number of performers and certain details of 'cham vary from monastery to monastery.



Bis mdo Monastery emphasizes the Bull-Headed Protector. The performers include big and small bull-headed protectors, and their 18 followers, including guardian deities and goddesses. This religious dance displays all the monastery's guardian deities to ward off negative influences that obstruct Buddhism.

The tantra deity of Bis mdo Monastery is Yamantaka (Destroyer of Death). The speech protector of Yamantaka is the Bull-Headed Protector, who guards the meditators of Yamantaka, their students, teachers, and villagers from evil and helps Buddhists to fulfill their commitment.

After 'cham, Tor-gyag, the ritual of expelling evils, begins. Tor-gyag strives to permanently perpetuate Buddhism; prevent illness, death of animals, and destruction of crops; and bring about a happy and harmonious society.



www.guayi.com



guayi.com

बे. प्र. मा. (४०१) व. (१५) न. (१५) र. (१५) व. (१५)

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化



သစ်ပြာပင်ပင်

Religious Rituals

民间供佛节





བཞི་བའི་ལྗང་གནས།

7 ལྗང་གནས་ཀྱི་རྩོམ་ལྗང་བཟོ་བ་ལ།



ལྗང་གནས་ལྗང་བ་ནི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་
 ཏུ་དར་བྱུང་ཆེ་ཞིང་ཏུས་ཡུན་རིང་བའི་སངས་.....
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོ་ག་ཞིག་ཏེ། དེ་ནི་ཁས་ལེན་
 གྱི་མཆོད་འབུལ་དང་ལུག་ལེན་ཆོ་ག་ ལྗང་.....
 ཐབས་དང་དགོངས་པ་སོགས་མ་ལག་ཆ་ཆོང་.....
 ལྗང་པའི་རིམ་གྱི་རི་རྒྱུ་གངས་ལྗང་པར་བ་ཞིག་
 ཡིན།



ལྷོང་གནས་ཡད་པེར་ན་ངག་བཅད་དེ་ངག་ནས་ཆོག་རྩལ་མོགས་མི་
 རྩལ་དང་ཁ་ཡི་ཟས་སྒྲིམ་བཅད་དེ་མི་དགེ་བའི་ཁ་ཟས་མི་འདྲེན་པ། ཡིད་
 བྱས་བཞུགས་མེས་ས་དང་གཞོན་མེས་ས་མི་བཅངས་བར་དགེ་བའི་ལས་ཆེ་
 གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་པ་མོགས་མི་དགེ་བའི་ལས་སྒྲོང་བའམ་ཁྱུང་རུར་བཏང་ཉེ་
 རྩལ་དཀར་དགེ་བའི་ལས་ཉམས་སུ་སྒྲངས་བའམ་དེར་གནས་བ་ཡིན།
 ལྷོང་གནས་ཀྱི་སྒྲོན་ལ་སྒྲོམ་པ་སྒྲུང་དགོས་ཏེ། དེ་ལ་བསྟེན་གནས་ཞེས་གྲུང་
 བརྒྱད། དེ་ནི་ལྷོང་གནས་ཀྱི་སྒྲོན་འགྲོ་ཉླ་བུ་ཡིན་ལ། བསྟེན་གནས་སམ་
 སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཡི་ཟས་སྒྲིམ་ཁྱུང་རུ་འདྲེན་པ་ཅུ་མ་ལས་ངག་གི་སྒྲོ་
 གཅོད་མི་དགོས། ཡིན་ཡང་རུང་རྩུང་གང་ཤར་སྒྲོས་ངན་སྒྲོས་ཆོག་རྩལ་སྒྲོ་

མི་རུང་། ལྷོང་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཁ་ཡི་ཟས་སྒྲིམ་དང་ངག་གི་སྒྲོ་གཉིས་ཀ་
 བཅད་དེ་ལྷག་བསམ་རྩལ་དག་གི་དགེ་བའི་ལས་ལ་འདྲེན་དགོས་བ་ཞིག་
 ཡིན། སྒྲོམ་པ་དང་ལྷོང་གནས་གཉིས་ལ་ཁྱུང་པར་ཡང་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་པ་ནི་
 ལྷོང་གནས་མ་སྒྲུང་བའི་སྒྲོན་གྱི་དགེ་བའི་ལས་བྱེད་པའི་སྒྲོན་འགྲོ་དང་གྲོ་
 རྩལ་ཉླ་བུ་ཡིན། ལྷོང་གནས་ནི་སྒྲོམ་པ་སྒྲུང་བའི་བྱ་ཉིན་ལྷན་ངག་ཡིད་
 གསུམ་ནས་མི་དགེ་བའི་ལས་གཅོད་པའི་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་མཛད་དེ་
 རྩལ་ཞིམས་རྩལ་དག་སྒྲོས་དགེ་སྒྲོང་ལྷན་སྐྱེས་ཆོགས་པ་བྱས་ནས་ཉམས་
 ལེན་མཆོག་ཏུ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

2 ལྷོང་གནས་སྒྲུང་བའི་བྱས།

ལྷོང་གནས་སྒྲུང་བའི་བྱས་ལ་ངེས་གཏན་མེད་དེ། ལ་ལས་ལོ་
 འཁོར་ལོར་ལྷོང་གནས་སྒྲུང་བའམ་ཡང་ལ་ལས་ལོ་བྱེད་དང་། ཟླ་གཅིག་གམ་
 ཟླ་བྱེད་མོགས་ལ་ལྷོང་གནས་སྒྲུང་བ་མོགས་མང་རུ་ཡོད། གང་ཉླར་གཟའ་
 སྐར་འཕྲོད་སྒྲུར་ལོགས་པའི་ཉིན་བཟང་སྐར་བཟང་གི་ཉིན་ཞིག་བདམས་
 ཏེ་ལྷོང་གནས་སྒྲུང་རྒྱ་ནི་མང་ཆོགས་ཐུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཏུ་སྒྲུང་
 བྱས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་དབྱར་དགུན་སྒྲོན་དབྱིད་ལས་ཞིང་སྒྲགས་ལས་
 གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ཆོགས་ཡང་བའི་དགུན་ཀྱི་བྱས་བཟང་རུ་བཤད། དེ་

ཀུན་གྱི་ཕྱི་ལོ།

[illegible]

《ཤར་རྩལ་གསུང་འབུམ་》ལས་“སྤྱི་མོར་གཉིས་ཁྱེད་དང་གཉིས།
ཁ་ཕྱ་མེན་མོ་བྲེག་པར་བྱ། མྱོག་ཙོང་རྩི་དུ་ལ་མོགས་པ། ཉེས་དམིགས་མང་
ཁྱིར་སྤར་པར་བྱ།”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱིར་གནས་ཀྱི་ཚོག་དངོས་མ་.....
བསྐྱེད་པའི་སྡོན་ནས་བསྐྱེད་སྤྱིར་གནས་སྤྱིར་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ལྟས་རག་.....
ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སྤར་བྱ་དང་འཛེམ་འཛེན་ལ་དོ་རྒྱུད་གལ་ཆེན་བྱེད་དགོས་.....
ཏེ། མི་དགེ་བའི་སྤྱི་ལས་དང་། རྒྱན་ལུ་མ། བཟང་མེས་ས་གནོད་མེས་ས་.....
སྤྱི་ལས་ལྟས་རག་ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བའི་བྱ་སྤྱིར་སྤར་དགོས་པར་མ་ཟད། མྱོག་
པ་དང་ཙོང་། གེུ་མོགས་རྩི་དན་ཀྱི་བས་འཕྱོག་པ་དང་། བ་མོགས་དམར་
བས་ཀྱི་རིགས་བཅད་དེ་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་ལས་དང་ཆགས་མེས་ས་སྤྱི་ལས་.....
ནམ་པར་སྤར་ཏེ། མྱོག་སྤྱི་ལས་གཙོ་བོ་ལ་དང་སྤྱི་ལས་ནམས་ཆ་བ་ནས་.....
སྤར་པར་བྱས་ཏེ་བྱི་ཉིན་སྤོམ་ཆ་ལྟེན་པ་དང་སྤྱིར་གནས་སྤྱིར་པར་བྱ་སྤྱི་ག་.....
ལོགས་པར་བྱེད་དགོས།

རོན་མཉུང་གནས་ཀྱི་ཕྱོམ་ཆ་རི་ལྟར་ལེན་དགོས་ཞིན། མཉུང་མཁན་གྱི་
 རྩེས་མཇལ་མྱེས་པ་དེ་ཐོག་མར་མཉུང་གནས་ཀྱི་ལས་ལ་ཁྱལ་ས་མཁན་ཞིག་
 ཡིན་ཆེ། དེས་མཉུང་གནས་ལྷ་མའི་མདུན་ནས་མཉུང་གནས་ཀྱི་ཐོག་མའི་
 དཀར་ཐིག་གམ་ཕྱོམ་ཆ་ཏེ། མཉུང་གནས་མཉུང་ཆོག་པའི་རབ་གནས་དང་
 ལུན་མིན་གྱི་དབང་མཉུང་ཅི་རིགས་ཞིག་ཐོབ་ཆེ་དགའ་མཉུང་གནས་མཉུང་
 ཆོག་པ་ཡིན།



༤ རྒྱལ་པོ་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་འོ་ཆོ་ག

(7) ཉིན་ཐོག་མའི་སྒྲུང་གནས་ཀྱི་ཆོ་ག

[illegible]

སྒྲུབ་པ། ཡི་རིའི་ཆར་འབྲུང་སྒྲུབ་པ། ཡག་ཙེང་སྒྲིག་ཙེང་བ་སྒྲུབ་པ།
 ཏུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་བས་སྒྲུབ་པ། གཞན་ཡང་རྩྱུ་ལ་མིན་གྱི་བས་མ་ཏུང་བ་……
 དག་སྒྲུབ་པར་བྱ་དགོས་ཞེས་སྒྲུབ་གནས་གྱི་རྩ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞིའི་
 གྲིག་གིས་སྒྲུབ་པོར་སྒྲུབ་དགོས་པར་བསྟན་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་དང་མ་གཞི་ཆོག་ལ་ལྷན་ཆོས་ཕྱགས་པ་ལྟར་ལས། དེ་
མེད་ནས་གསལ་ནས་མང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་བསྐྱེད་གནས་གྱི་ཕྱི་ལོ་
ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལྷན་པར་འཆོལ་ལོ། དེ་ལ་ཤོད་མ་ནས་མ་གྱི་ཕྱགས་རྗེས་
བརྒྱད་དུ་སྒྲིལ། ཞེས་ཞོགས་པ་ལྷན་པར་ལྟར་ལྷན་ལྷན་གནས་ལྷན་
ལྷན་གྱི་ཁ་འགོ་བས་དུང་ཕྱི་ལོ་ཆོགས་བདུ་བརྒྱུ་རྗེས། ཁྱིམ་ཤེ་ཤེ་ལྷན་
གནས་ལྷན་མཁན་ནས་པ་ལྷན་གནས་ལྷན་འཛོམས་རྗེས་མཆོད་སྤྱི་མཁུན་



ནས་འདྲོན་པ་ནམས་བརྟོན་ཏེ་བྱས་ཀྱི་གསེབ་སྦྱང་ལེན་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་.....
 བྱེད་རིམ་ནམས་མཁུག་རྫོགས་རྗེས་ཞལ་བཅས་ལ་རྩལ་བ་ཡིན། རྩོམ་ཆའི་.....
 ཞལ་བཅས་ལ་མར་བྱུང་ཙམ་གསུམ་ལས་གཞན་ཀ་ར་སིལ་ཏོག་རིགས། ཞོག་
 ཞོག་སོགས་ཉེས་ཞིག་དང་བྱི་རན་བཤལ་བའི་བཅས་རིགས་སྦྱོང་། དེ་རྗེས་ངལ་
 གསེ་ཅུང་ཙམ་བྱས་རྗེས་སྤར་ཡང་བྲམ་མེད་ཀྱི་སྒྲ་གསུང་བྱགས་ལ་གསོལ་བ་
 བཏབ་ནས་དོན་ཀྱན་འབྲུབ་ཅིང་། མད་བྱུང་རྩལ་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་ནས་.....
 བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་གསོལ་བ་དང་སྦྱོན་ལམ་སོགས་ཀྱི་འདྲོན་པ་ནམས་.....
 བརྟོན་ཏེ་སྦྱང་གནས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་གནས་བར་བྱེད་པ་ལ་ག་ཞིག་བྱེད། ཉིན་.....
 གང་པོའི་བརྟེན་གནས་ཀྱི་འདྲོན་པ་ནམས་བརྟོན་ཆར་རྗེས། དགོང་ཆའི་.....



དུས་སྤོ་ཆ་འཁྱུང་བ་ཙམ་ལས་བཅས་རིགས་གཞན་གང་ཡང་བཟའ་མི་ཆོག་
 ལ། དེ་ནས་བཟུང་བྱི་ཉིན་སྦྱང་གནས་ཀྱི་བྱུན་གྲོལ་རག་བར་དུ་རྒྱ་བྲིགས་.....
 ཙམ་ཡང་ཁ་ལ་བཏུང་མི་ཆོག་གཞན་ཉིན་དང་པོའི་ཆོགས་གྲོལ་ཐེངས་.....
 གསུམ་ཡིད་པ་རེ་རེར་ཆབ་རྒྱག་དགོས་ལ། ལུས་པོ་རང་སྤང་གང་ཤར་དུ་.....
 འགྲལ་སྦྱོང་མི་བྱེད་པར་ཆབ་རྒྱལ་རྗེས་ད་གཟོད་འགྲལ་ཆོག་པ་ཡིན།

(༢) ཉིན་གཉིས་པའི་སྦྱང་གནས་ཀྱི་ཆོག

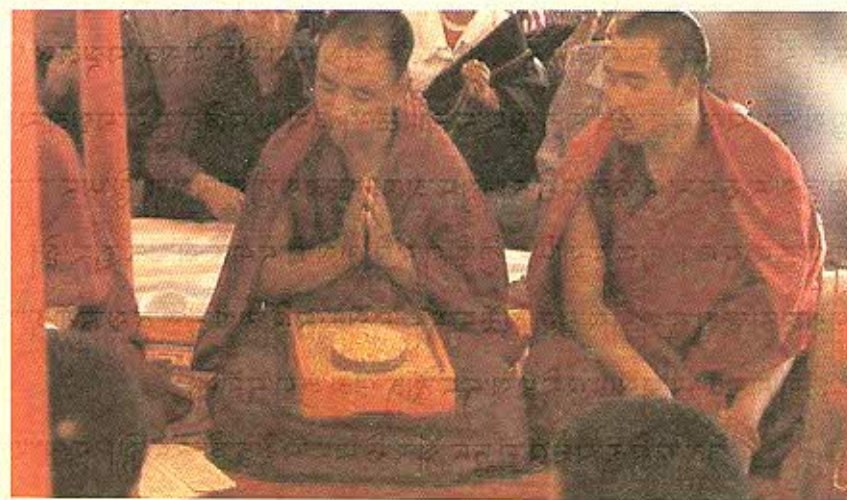
ཉིན་དང་པོའི་བརྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་སྤང་བ་ནམས་.....
 པར་དག་པའི་སྦྱོན་ས་མཁུག་རྫོགས་རྗེས། ཉིན་གཉིས་པའི་གཉིད་ལས་.....
 ནམ་སང་པའི་དུས་ནས་ངག་བསྐྱམ་པའི་ལས་ལ་ཁྱུགས་དགོས་སྟེ། ཤར་རྒྱ་
 རིན་པོ་ཆའི་《འདུལ་བ་མདོར་བསྐྱུས་》ནང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བསྐྱམས་
 བྱས་ལ། བག་དང་ལྗན་པར་སྤང་བར་འཆལ། ཞེས་པ་བཞིན་ངག་བསྐྱམ་པ་
 ཁ་བཅས་བཅད་པའི་ཉིན་འདིར། སྤང་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ལས་ཀ་སྦྱི་ཡང་.....
 གང་ཅུང་དང་། ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིམ་པའི་ལས་ཐ་དག་ངེས་པར་སྤང་སྟེ།
 བསམ་པ་ནམ་དག་གིས་བྱག་མཆོད་དང་བསྐྱར་བའི་ལས་བྱས་ནས་དགོན་
 མཆོག་གསུམ་ལ་གསོལ་འདེབས་དང་སྦྱོན་ལམ་རྒྱག་དགོས།

ཉིན་འདིར་བཟའ་བཏུང་སྒྲར་ཅི་ཡང་བརྟེན་མི་ཅུང་སྟེ། གལ་.....

ཏེ་བཙུག་ཁྱིམ་ལ་འདི་དང་འགལ་ན། ཉམས་ན་ས་བོན་སྐད་ཀྱིས་འདྲ།
 བྱང་ཆུབ་འབྲས་ཀྱི་སྒྲིབ་མེ་འགྱུར། ཞེས་དང་། དག་ཤོར་ན་འང་དེ་ཉིད་ལྟ་
 ལས་ཤོར་ན་ཉེས་དམིགས་ལྟེ་བས་ན། རྒྱེ་བ་ལྟ་བུར་རན་སྐོང་བརྒྱད།
 ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཆོས་ཁྱིམ་ལ་འགལ་བའི་ཉེས་དམིགས་ལྟེ་མོ་ཕོག་.....
 པར་བཤད།

(༣) ཉིན་ཐ་མའི་སྒྱུང་གནས་ཀྱི་ཆོག

ཉིན་འདིའི་ནམ་མ་ལངས་བའི་དུས་ཚོད་བཞི་ལྟེ་ཡས་མས་སྤྱ། སྒྱུང་
 གནས་སྒྱུང་མེད་པའི་ཆོ་བའི་མ་རྩ་ཆོ་ལྟོ་མོ་ནས་མལ་ལས་ལངས་ཏེ། སྒྱུང་.....



74 མཚོད་པའི་དུས་ཚོད།

གནས་སྒྱུང་མ་ལན་ནམས་ལ་ཕྱེ་ཐུག་གམ་ཕོ་ཐུག་ཅེས་པ་བསྐོལ་དགོས། དེ་
 བྱི་ཕྱེ་དང་ཕྱུར་བ། འོ་མ་གསུམ་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ཏེ་གར་སྤྲ་རན་པ་ཞིག་.....
 སྐོལ་བ་ཡིན་ལ། ནམ་གསལ་ནས་རྒྱ་རེངས་མ་ཤར་གོང་སྒྱུང་གནས་སྤྲ་མའི་
 དབུ་མཛད་འོག་སྒྱུང་གནས་ཀྱི་འདྲོན་པ་རེ་རེ་བཏོན་ཆོར་བ་དང་། དགོ་.....
 ཚ་བའི་བ་ཕོགས་ཀྱི་ལས་བགྱིས་ཏེ་གཡང་འབོད་དང་བཀྲ་ཤིས་བཞག་རྗེས།
 སྒྱུང་གནས་ཀྱི་དག་བཅུམ་པའི་ལས་དེ་རྫོགས་པ་ཡིན། ལ་སྐད་དུ་དེ་ལ་.....
 ཐུན་ཤོལ་བའང་ཟེར། དེའི་སྐབས་སུ་ད་གཙོད་དག་ནས་གཏམ་སྤྲ་ཞིང་ཁ་
 ལ་ཟས་སྒོམ་བཏུང་ཆོག་ཏེ། ཟས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཕོ་ཐུག་འདི་འདྲེན་པ་ཡིན།
 ཡང་ན་ཉིན་འདི་ནི་སྒྱུང་གནས་སྒྱུང་མ་ལན་ནམས་ཀྱིས་སྒྱུང་གནས་ཀྱི་ཚ་བ་
 བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞིའི་སྒོམ་ཁྱིམ་ལེགས་པར་སྒྱུང་རྗེས་མཐར་ཐུག་གི་
 ལས་ནམ་པར་དག་པའི་བཀྲ་ཤིས་སྒྲོན་ལམ་དང་བཅས་ལུས་དག་ཡིད་.....
 གསུམ་བཅུམ་པ་ཡངས་པོར་ཕྱེ་ཏེ། སྒྱུང་གནས་ཀྱི་མཇུག་རྫོགས་པར་བྱེད་...
 པའོ།

(༤) སྒྱུང་གནས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།



བསྐྱེན་སྦྱང་སྒོམ་པའི་དགེ་ཅ་ཚུལ་བཞིན་སྦྱབ་པའི་སྒོ་བས་ཀྱིས་སྦྱང་།
གནས་སྦྱང་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་མི་དགེ་རྟེན་གྱི་
ལས་འདུག་ཅིང་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ལས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྦྱབ་པར་སྦྱལ་བས་
ན་རང་གཞན་གཉིས་ལ་ཕན་པའི་སྦྱོན་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། ངག་བསྐྱེད་པའི་
ཕན་ཡོན་ལ་སྦྱོབ་དཔོན་དྲན་པ་ནས་མཁའི་ཞལ་ནས་ཞག་བདུན་སྦྱ་བཅད་
མི་ལུས་འཛོམས། ཟླ་བཅད་བཅད་ན་དལ་འབྱོར་ཞུན། ཟླ་གཅིག་ཟླ་གཉིས་ཟླ་
གསུམ་དང་། བཞི་ལྷ་དྲུག་ལ་སྦྱ་བཅད་ན། རིམ་བཞིན་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་མི།
རྒྱལ་སྐོང་ཡི་དྲུགས་དཔུལ་བ་ལས། ཐར་ནས་སྦྱག་བསུལ་གཏན་མི་སྦྱོང་།
ཞེས་ངག་བཅད་པའི་དགེ་བ་སྦྱོན་སུམ་ཚོགས་པར་བསྟན་ཞིང་། དེ་བཞིན་
ལུས་དང་ཡིད་ཀྱི་བྱ་སྦྱོང་མི་གཙང་བ་བཅད་པའི་འབྲས་དེའི་འབྲས་བུ་མངོན་མཚོ་

དེས་ལེགས་ཀྱི་རྒྱ་བསམ་གྱིས་མི་བྱལ་བ་སྦྱོན་པར་བཤད། དེ་བཞིན་སྦྱང་།
གནས་ཀྱི་ཅ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞིའི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པར་
སྦྱང་ཆོ། སྦྱང་མཁན་གྱི་མི་དེ་དག་གི་བསམ་པའི་ཀྱན་སྦྱང་དང་ལུས་ངག་
གི་སྦྱོར་བ་སོགས་དགེ་བའི་སྦྱོགས་སུ་འཕེལ་བར་ཕན་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་རྟེ།
སྦྱང་བ་བོ་གང་དེའི་མ་རིག་ལོག་རྟོག་འཛོམས་ཤིང་། ཕན་ཚུན་བར་
བརྒྱབ་སེམས་དང་གཞོན་སེམས་མི་བཅིངས་པ། སེམས་ཅན་སྦྱི་དང་
རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་པའི་བསམ་སྦྱོར་བཀག་སྟེ། རང་གི་སྦྱོ་
གསུམ་གྱི་སྦྱོང་ལམ་ཐམས་ཅད་ལ་ཏུས་རྒྱན་ཏུ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ལེགས་བཅོས་
ཡོང་བར་བརྩོན་ཞིང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྦྱི་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་
ཕན་ལུས་ཆེན་པོ་འདུག

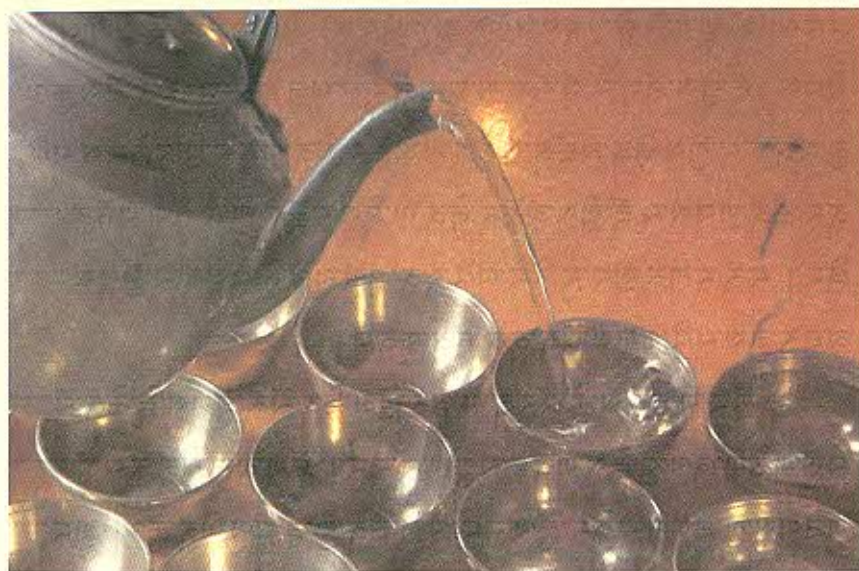


མཉུ་ཆུ་འཛོད་རྟེན་ཞིག་གསེས་ལ་ཆོས་འཁོར་དང་། ཉི་ཟླ་འཛོད་བྱེད་བྱ་
 བཏར་འགའ་ཡིས་བསྐྱབས། ཆུ་རིང་གི་རི་ཆེ་ཞིག་ནས་(གཤོང་བ་ལ་.....
 མགོ་འཛོད་ཆུ་འབྲུམ་སར་) རྗེ་ཉིད་ནས་བྱག་གནས་འཁོར་བ་མཛོད་རྟེན་.....
 རྟེན་ལ་བབས་པས། རྒྱ་འཁོར་ནམས་ཀྱིས་མཐོང་། དེ་ནས་དམག་དཔོན་...
 དང་བསེཾང་། དཀྱིལ་འཁོར་ཁང་མོ་དགོན་ལ་སྐོས་སྐྱ་ཐེབས་ནས་སོ་.....
 སོར་མཛོད་འབྲུལ་ཐེབས་ཆར་རང་རང་གི་འདོད་པ་དང་བསྐྱན་ནས་.....
 དབང་དང་རྗེས་གནང་སྒྲུལ་ཞེས་བཀོད་པར་བསྐྱས་ན་ད་ལྟ་དགོན་གྱི་སོ་.....
 སོར་བཞི་བའི་མཛོད་པ་ཞེས་ཆུ་འཛོད་པ་འབྲུལ་བའི་སྒྲུལ་དེ་རྗེ་གསེར་.....
 ཁང་བས་བསྐྱགས་པར་གསལ།

རྗེ་ཨ་ལོ་སྒྲོ་བཟང་ལུང་རིགས་ཆུ་མཛོད་(མེ་ཁྱི་ལ་རྟེ་) ༡༥༠༦ ལོར་.....

འདས། མེ་ཁྱི་ལ་རྟེ་) ༡༥༠༦ ལོར་སྐྱེ་འབྱུངས། ཤིང་བྱ་ལོར་རྗེ་སྐུ་སྐྱེ་.....
 ཐེབས་) རྗེ་སྐུ་སྐྱེ་གསེས་སོ་སོ་ནས་སྐྱེ་བསྐྱེ་སྐྱེ་བ་ཆུ་འབྱུངས། རྗེ་ཆོས་ཆུལ་...
 ཆུ་རན་མེད་ཀྱིས་ཉིན་མཛོད་གཅིག་ལ་མཛོད་རྟེན་བཟུང་ཁྱི་བཞེངས་པའི་...
 བར་ཆོད་གསལ་པ་རྗེ་སྐུ་མཛོད་རྟེན་ལ་ཤེས་བརྗོད་ཀྱི་མེ་རྟོག་གཏོར་.....
 ཞིང་། དར་དཀར་མིང་དུ་རིང་བའི་རྟེན་ཤལ་སྐྱེ་ཏེ་བསྐྱན་པ་ཕྱགས་.....
 མཐར་ཆུས་པའི་སྐྱགས་སྒྲོན་ནན་ཏན་གནང་།

གྲོང་བ་ནམས་ཀྱི་འདུན་པ་ལྟར་ཁོམ་ཆེན་པོར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་.....
 བཅུ་གཅིག་ཞེས་ཀྱི་རྗེས་གནང་བསྐྱེལ་བ་དང་། ཐོག་མར་སྐྱན་རས་.....
 གཟིགས་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཚུལ་དང་ཁ་བ་ཅན་ཀྱི་ལྟ་སྐུ་ལོན་ཚུལ། རྒྱུང་.....
 གནས་ཀྱི་པན་ཡོན། མ་ཁི་དང་གཟུངས་རིང་བསྐྱས་པའི་པན་ཡོན་.....
 གཟུངས་པའི་མཉུག་རྒྱ། རྟེན་ཆོས་ད་ནས་བཟུང་རྟེ་འབྱོར་ཆོད་ཀྱིས་.....
 དགོན་པ་ལ་བསྐྱེན་བཀུར་བྱས་དང་བསྐྱོར་བ་ཁ་རྟོན་བསྐྱས་བརྗོད་སྐོས་...
 དགེ་སྦྱོར་ལ་འབད་གང་སྐྱབ་དང་། རྟེན་པར་དུ་སྐྱེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་ཉ་སྟོང་...
 བཟུང་གསུམ་ལ་བསྐྱེན་གནས་སམ་སྐྱེད་གནས་བསྐྱེད་ཅི་སྐྱབ་དང་། རྟེ་.....
 གཞུང་ནས་ལོ་རེར་བཞིན་མ་ཁི་དུང་ཕུར་རེ་ཅིས་ཀྱང་སྐྱབ་དགོས། དས་.....
 ཀྱང་རྗེ་སྐུ་ལུང་ཁོག་ན་ལོ་རེར་མ་ཁི་དུང་ཕུར་རེ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིས་བསམ་...
 འདུག་པ་ཡིན། (དེ་བཞིན་མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཀྱང་ཡབ་རྗེ་སྐུ་ལྟ་...
 མཛོད་མ་རྗེ་མ་ཁི་བ་ཤེས་རབ་བཀུ་ཤིས་སམ་ཡང་ན་ཨ་ལགས་བཟང་པོ་.....
 སྐོས་བཤད་ཚུལ་མང་ཡང་དག་ཆུན་ཅམ་ལས་ནམ་ཐར་ནང་གསལ་པོ་.....



ཞིག་མི་འདུག དེ་བས་གོང་འཕྲིན་ཡིན་སྟེ།)

ཡུལ་གྱི་འདི་ལ་མཆོན་ན། ལཱ་རེར་ཉོར་ཟླ་བཞི་བའི་ནང་མང་ཆོག་ས་
རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་དང་རིམ་གྱི་སྒྲུབ་པ་བྱུང་.....
མང་དེ། ཟླ་འདིའི་ནང་བཞི་བའི་སྟོན་ལས་དང་བཞི་བའི་སྒྲུབ་པ་གནས། བཞི་
བའི་མཆོད་པ། བཞི་བའི་མ་ཉི་ཤུ་ཟླ་བ་སོགས་སྟེ་བ་སོ་སོ་ན་ནམ་པ་མི་.....
འདྲ་བའི་སྒྲོན་ས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོག་ཤུན་སྟེ་ཆོག་ས་བར་སྒྲུབ་བཞིན་.....
ཡོད།

བཞི་བའི་མཆོད་པ་ནི་ས་ཆ་འདིའི་སྟེ་བ་སོ་སོར་དར་བའི་ཕྱན་མོང་.....

གི་དུས་སྟོན་ཞིག་མིན་ཏེ། སྟེ་བ་ཁ་གསལ་ན་མ་གཏོགས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་...
སྒྲུབ་པ་སྟེ་སྟོན་མེད་པ་ས། མེད་ས་འདིར་ང་ཆོ་ཆེད་དུ་རྟོག་སྒྲུབ་པ་སྟེ་...
བདུན་གྱི་ཡ་གྲུལ་དམག་དཔོན་སྟེ་བར་སོང་ནས་འདིའི་སྒྲོར་གྱི་གནས་.....
ཆོས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པ་ཡིན།

སྟེ་བ་འདི་ལ་མཆོན་ན་དུང་བྱིས་ལུ་བཅུ་ལྟ་ལས་མེད་ཅིང་། སྟེ་.....
བའི་ནང་གི་སྟོན་རྒྱན་གྱི་དུས་སྟོན་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་སྟེ་སྟོན་པ་མེད་.....
ཞིག་མ་ཉམས་པར་དུས་ད་ལྟའང་འདི་ན་སྟེ་བ་དང་རྒྱན་སྒྲོར་བྱེད་བཞིན་.....
ཡོད། སྟེ་བ་འདི་ས་ཁྱར་སྟོན་བཞིན་ཟླ་བ་འདི་ལ་བཞི་བའི་མཆོད་པ་དང་....
བཞི་བའི་སྒྲུབ་པ་གནས་གཉིས་ཀྱི་རིམ་གྱི་དང་བཅའ་བ་ནམ་པ་མི་འདྲ་བའི་...
སྒྲོན་ས་བསྐྱེད་མར་སྟེ་བ་བཞིན་ཡོད།

བཞི་བའི་མཆོད་པ་ནི་ཟླ་བ་འདིའི་ཆོས་བཞི་ནས་ཆོས་བཅུ་གཅིག་...
བར་ཏེ་བཞི་མས་པས་ཉིན་བརྒྱད་ལ་མཆོམས་མ་ཆད་པར་བྱེད་སྟེ་སྟོན་པ་སྟེ་...
བ་ཡིན་པ་ས། སྟེ་ཉིན་ནས་བརྒྱད་མཆོད་པ་སྒྲུབ་པར་གྱུ་གྱིག་ལེགས་པར་བྱ་
དགོས་ཏེ། མཆོད་པ་སྒྲུབ་མཁན་ནམས་ལ་གསོལ་བ་གཏོང་མཁན་གྱི་ཆོ་.....
བའམ་བྱིས་ཆར་དེ་ཆོས་བྱེད་དང་གཡིས། འདུད་ཆས་སོགས་བརྒྱད་སྟེ་སྟེ་མོ་...
ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆར་ཞིག་ལ་བྱེད་ཡོང་ནས། ཀོ་རེ་.....
འཆོད་པ་དང་གཡིས་ཉིག་གཡོ་བ། སྒྲོ་ཆོད་རིགས་ཀྱི་ཆོད་མ་བཅའ་བ་.....
སོགས་ཉིན་གང་ལོར་གྱུ་གྱིག་གི་ལས་ལ་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

ཆོས་བཞི་ཉིན་མཆོད་པ་སྒྲུབ་པའི་འགོ་དངོས་སུ་རྒྱུགས་པས། ཉིན་.....

འདིའི་ནང་ས་སྒྲོ་མོ་ནས་ཡུལ་མི་ཚོས་མ་ཁི་ཁང་གི་སྒྲོ་བྱི་ནང་ལ་གཙང་སྒྲོ་.....
 ལེགས་པར་བྱེད་པ་དང་། མ་ཁིའི་བྱམས་ལ་གདན་ར་འདིར་བ་དང་ཙག་.....
 ཙེ་འཛོག་པ། སྒྲོལ་མའི་ཐང་ཀ་དང་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ཐང་ཀ་སོགས་གྲལ་
 འགོར་བ་ཤམས་པ། གཞན་ཡང་མཚོད་པ་སྟོང་ཕྲག་ལྷག་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་
 རེ་བཞིན་གཙང་མར་བྱི་དོར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། མཚོད་ཆུ་སོགས་སྒྲུངས་
 ཉེ་ག་སྒྲིག་ཡོངས་སུ་འཛོམས་པར་བྱ་དགོས།

མཚོད་པར་བ་ཤམས་སྒྲུའི་ཆུ་ལ་རེ་བ་མཐོན་པོ་ཡོད་པས་དེ་ལ་དོ་སྣང་
 གལ་ཆེན་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། མཚོད་ཆུ་ལ་ཆུ་གང་རུང་ཞིག་གང་དགར་སྒྲུད་
 ཚོག་པ་མིན་པར། དེ་ནི་དྲི་མས་མ་སྤག་པའི་ཆུ་འགོ་གཙང་མ་ཞིག་ནས་.....
 སྤངས་ཤིང་གསལ་ལ་མངར་བསིལ་འཇམ་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པའི་ཆུ་
 བྱུང་ཡོང་སྟེ་རྩེ་མའི་ནང་སྒྲུགས་ཉེ། དེའི་ནང་བཟང་རྒྱག་སོགས་རྩེ་སྒྲོ་
 ཁ་ཚང་བར་བཏབས་རྩེས་ད་གཟོད་མཚོད་ཆུ་ལ་བཀོལ་ཚོག་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཀླན་པ་ཚོ་གྲལ་འགོ་ནས་དཀྱིལ་གྲུང་རུ་བཞུད་དེ་མཚོད་.....
 པའི་འདོན་ཡོན་རྣམས་འདོན་ཞིང་། མི་གཞན་པ་ཚོས་མཚོད་པ་སྟོང་ཕྲག་
 ལྷག་ཡོད་པ་དེ་དག་གལ་ལེགས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཙག་ཙེའི་སྟེང་བ་ཤམས་རྩེས་.....
 མཚོད་ཆུ་འབྲུལ་བ་དང་། སྒྲར་ཡང་མཚོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་.....
 བ་ཤམས་པ་དང་དེ་ནས་བྱིར་མཚོད་པ་འབྲུལ་བ་སོགས་ཉིན་གཅིག་ལ་.....
 མཚོད་པ་སྟོང་ཕྲག་ལྷག་ཡོད་པ་དེ་ཐངས་བཅུ་གསུམ་ཙམ་ལ་འབྲུལ་དགོས་
 ཤིང་།

མཚོད་པ་སྒྲུབ་པའི་རུས་ཡུན་ཉིན་བརྒྱད་པོ་དེ་ལ་བསྐྱམས་པས་.....
 མཚོད་པ་འབྲུམ་ཚོ་གཅིག་ལྷག་བ་ཤམས་དགོས་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་མཚོད་པ་སྒྲུབ་པའི་ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ་མཚོད་པ་.....
 སྒྲུབ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་བཟའ་བཏུང་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་ཉེ།
 བཟའ་བཏུང་སྟོད་པའི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་ནས་ག་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་དཀར་
 ཟས་ཀྱི་རིགས་དེ་དག་ལས། སྟོག་པ་སོགས་དྲི་རན་གྱི་རིགས་དང་ཤ་སོགས་
 དམར་ཟས་ཀྱི་རིགས་གཏན་ནས་ཟས་སུ་སྟོད་མི་ཉན་པས། ལྷས་ངག་ཡིད་
 གསུམ་གྱི་བསྐྱེད་བྱ་དག་རེ་བཞིན་སྒྲུང་སྟེ་མཚོད་པའི་ལས་རྣམ་པར་དག་.....





པའི་སྒོ་ནས་སྐབ་དགོས་པ་ཡིན།

ཟླ་བ་འདིའི་བཞི་བའི་མཆོད་པའི་སྒོ་ལ་འཇུགས་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་
མིན་སྒྲུབ་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་དེ། ལ་ལས་ཤར་སྐལ་ལྡན་
རྒྱ་མཚོ་སྐུ་ཕྱེད་སྔོན་མ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་ཅིང་། ཡང་ལ་ལས་སྐྱ་མ་
གསེར་ཁང་པ་དང་སྐྱ་མ་མ་ཏི་བ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་མང་དུ་
བཤད་རྒྱུ་ཡོད།

གན་པ་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། སྔོན་ཆད་ཞིག་ལ་ཟླ་བ་འདིའི་ཟླ་མི་
ནམས་ལ་རིམས་ནད་ངན་པ་ཞིག་སྐྱེན་ལ་འགོས་འགོ་བརྩམ་པས།
ནད་ཡམས་དེ་ཞི་ཞིང་དགག་བར་ཆད་ཐ་དག་ཅ་བ་ནས་སེལ་ཕྱིར། ཡང་
པོ་བསམ་ཤེས་འགའ་ཞིག་གྲོས་བྱས་ཏེ་གྲོས་ཐོག་གཅིག་ལ་བཞག་པའི་སྒོ་

ནས་རེབ་གོང་རྫོང་དཀར་དགོན་གྱི་ཨ་ལགས་རྫོང་དཀར་ཆང་ལ་བྱ་རུ་སོང་
བར་བཤད། སྐྱ་མས་ཀྱང་དགོང་མོའི་ཆེ་ལམ་དུ་ལུང་བ་སྐྱ་སྐྱ་ཞིག་ནས་
འབྲལ་བ་མེད་པོ་འགའ་ཐོན་ནས་དེ་དག་དང་ཐུག་པའི་ཆེ་བལྟས་ལེགས་པ་
ཞིག་ཟིན། དེའི་ཕྱི་ཉིན་ཁོ་ཚོ་ཐོན་རྗེས་སྐྱ་མས་སྐྱ་མོ་ནས་མཆེན་ཏེ་ཁོ་ཚོ་ལ་
བསུ་བ་ལེགས་པར་མཛད་ཅིང་། ལ་རེའི་བཞིན་མཆོད་པའི་རིམ་གྱི་སྐབ་
དགོས་པའི་བཀའ་ཚོལ་ཡང་གནང་བས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་བཞི་བའི་
མཆོད་པ་ཞེས་པའི་སྒོ་ལ་འདི་དར་ནས་དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱན་མ་ཆད་
པར་བཤད།



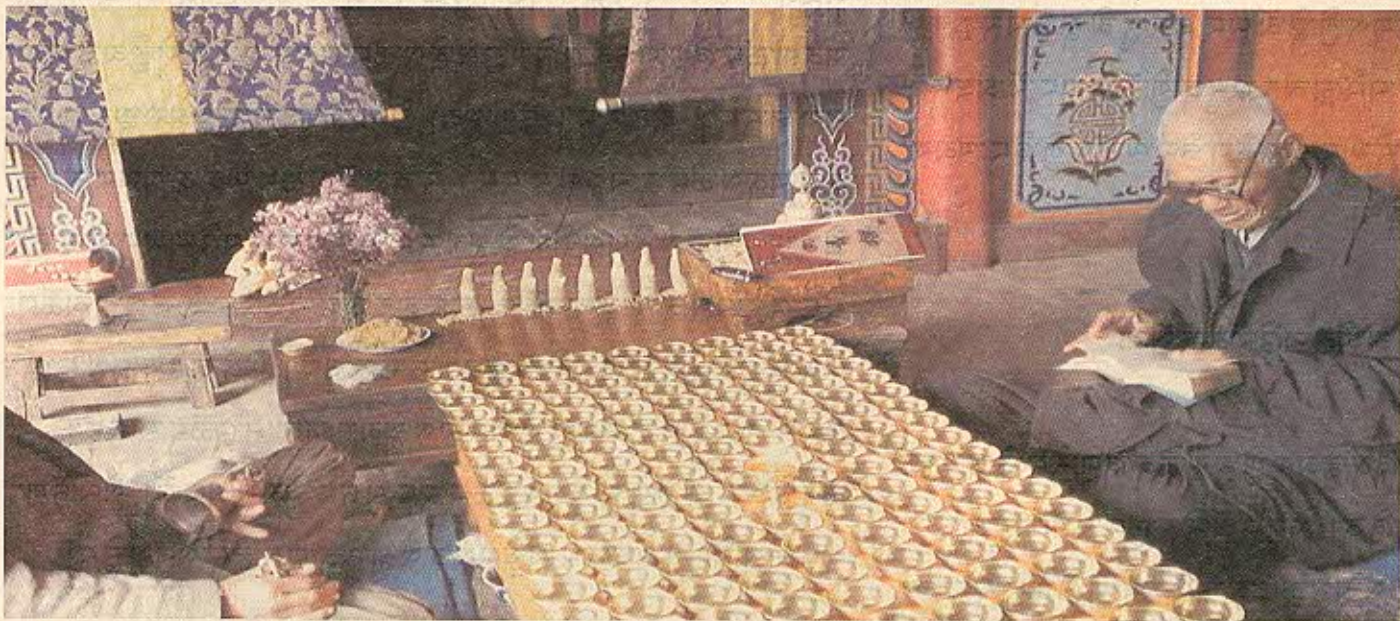
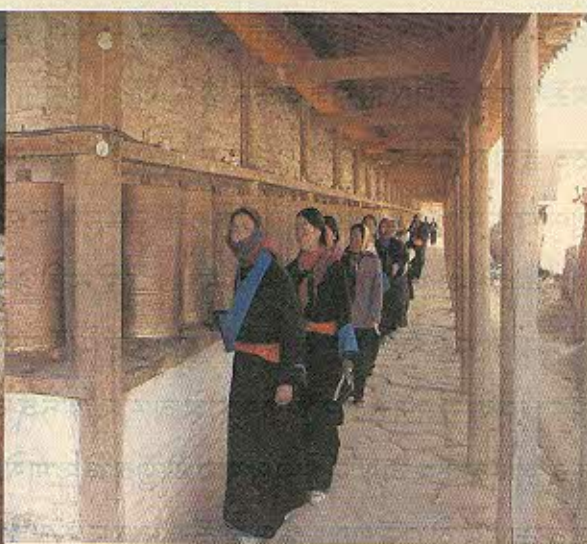
གསུམ། བརྩ་བའི་ལྷ་མཆོད།

བརྩ་བའི་ལྷ་མཆོད་ལ་དགའ་ལྷན་ལྷ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཡང་ཟེར། དེ་
ནི་རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་རྗེ་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་མོ་སློབ་ཐབས་གཤམ་པ་དགུང་ལོ་རེ་
གསུམ་བཞེས་པ་ས་མོ་སག་ལོའི་སྤྱིན་རྒྱལ་ལྷ་བའི་དམར་ཕྱོགས་རྫོགས་པ་
སྒྱིལ་(སྒྱིལ་༩༡༨ལོའི་བོད་ལྷ་༡༠པའི་ཆོས་༢༥)ཡི་ཉིམ་གྲུང་གར་གྱི་
དུས་སྤྱོད་ལས་རྗེ་རྒྱལ་གྲུང་དང་ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཏུ་བཞུགས་
ནས་ཐུགས་ཐམས་ཅད་སྒྲིང་པ་འོད་གསལ་ཆོས་སྤྱོད་རང་ཞལ་མངོན་དུ་
བྱས་ཏེ་དགའ་ལྷན་མཁའ་སྒྱུད་ཆོས་གྱི་པོ་བྲང་དུ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་
དང་། དེའི་ཆོ་རྒྱལ་ཆབ་རྗེ་དང་མཁས་གྲུབ་རྗེ་སོགས་ཐུགས་སྤྱོད་ཉི་ལྷ་
བུ་ནམས་གྱིས་བདེ་གསང་འཇིགས་གསུམ་སོགས་རྒྱུད་ལྷེ་དུ་མའི་དགྱེལ་
འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་དང་སྒྲུ་མ་ཐམ་དད་པའི་སྒྲུབ་མཆོད་གྱིས་མཆོན་པའི་
དགོངས་རྫོགས་ཐབས་རྒྱལ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པར་བསྐྱབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
དགའ་ལྷན་ལྷ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཞེས་ས་གསུམ་ན་སྤྱན་པར་གཤམ་པ་འདི་ཉིད་
བྱུང་ཞིང་། ད་ལྟའི་བར་ལོ་༥༡༠ལྷག་ཙམ་ཕྱིན་ཡང་མྱོན་གྱི་ཕྱག་ལེན་
བཟང་པོ་ད་དུང་མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱི་ཆུལ་དུ་གནས་དང་གནས་བཞིན་
པ་རེད།



རྗེ་སྤྱིས་མང་ཆོགས་གྱིས་ཉོར་ལྷ་ལྷར་བྱས་པའི་ལོ་རེའི་ལུགས་རྟིང་གི་

སྒྱིལ་མང་ཆོགས་གྱིས་ཉོར་ལྷ་ལྷར་བྱས་པའི་ལོ་རེའི་ལུགས་རྟིང་གི་
སྒྱིལ་མང་ཆོགས་ཉིན་ལྷ་ལྷར་བྱས་པའི་ཆོས་དབྱིངས་
སྤྱོད་པའི་ཉིམ་རོས་བཟུང་ནས་དགོངས་རྫོགས་རྗེས་དྲན་གྱི་ཆོག་མང་
པོ་རྒྱབ་པ་ཡིན། ཉིན་དེར་རྗེ་སྤྱིས་གྲུ་ཆོང་གཙོ་བྱས་ནས་རྗེ་སྤྱིས་སྒྲིང་
བར་གསུམ་གྱི་དགོན་པ་སོ་སོས་སྤྱོད་ལས་གསུང་བ་དང་ཆོགས་མཆོད་



འཇུགས་པ། བསང་གསུར་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་གཏོང་བ་དང་ལྷ་ཁང་.....
 མཆོད་ཁང་སོགས་སུ་བརྒྱུ་མཆོད་སྟོང་མཆོད་འབུལ། སྒྱིན་བདག་དད་པ་.....
 ཅན་ནམས་ཀྱིས་དགོན་པ་གྲུ་ཆང་ལ་ར་འབྱེད་སོགས་ཀྱི་ཆོས་སྒྱིན་མང་པོ་.....
 སྤེལ་བ་དང་། ལྷ་སྒྲུ་སོགས་ལ་གསེར་ཆོན་འབུལ་བའམ་སྒོན་ལམ་གྱི་ཐང་.....
 ག་བཞེངས་མཁན་ཡང་མང་པོ་ཡོད། ཉིན་དེར་མི་ནམས་ཀྱིས་སྒྲིག་གཅོད་.....
 པ་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་མི་བྱ་ཞིང་དཀར་པོའི་སྒྲིགས་སུ་འབད་ཅི་བྱབ་.....
 བྱེད། རིག་གཤགས་སུ་དམིགས་བཅེ་མ་དང་ཁ་ཏོན་མ་ཁི་བཟང་། རྒྱུ་ཕོ་ཕོ་
 བཀན་གཞོན་ཆང་མས་གོས་གསར་བ་མི་ཁྱོན་ཞིང་གསེར་དཔུལ་གཡུ་ཕུར་གྱི་
 རྒྱན་ཆ་ཡང་མི་འདོགས། རྒྱེས་མ་ཆོས་ད་རུང་རལ་སྒྲེ་ལ་ཐིག་སྒྲུད་དཀར་.....
 པོ་ཞིག་འདོགས་པ་དང་། སྐར་གས་ཀྱི་སྒྲེ་ཕོ་ཡང་ཕུར་རུ་མི་རྩར་བར་སྐག་.....
 ལ་བཅིངས་པ་སོགས་རང་གི་ཆ་བའི་སྒྲུ་མར་འདུན་གྱི་ཆོ་ག་མང་པོ་མཛད་.....
 པས་རྗེ་སྤྱིས་གསེར་སྒྲིག་ལྗོངས་དེ་ཡང་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་
 བྱིག་ཏུ་སྒྱུར་བ་ལྟ་བུའི་རྩེད་བ་སྟེར།

རྒྱུས་ལུལ་གྱི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གོ་མས་སྤྱུལ།

དེའི་དགོངས་ཕོ་ནི་ན་གཞོན་ནམས་ཀྱི་རུས་ཆེན་ཞིག་རེད་ཅེན་ཡང་
 མི་ཆོག་པ་མེད་སྟུམ། ཅིའི་བྱིར་ཞེན། དགོངས་ཕོ་དེར་ཆུང་བ་ལོ་བདུན་.....
 བརྒྱད་ནས་ཆེ་བ་ལོ་སྒྲུལ་རྒྱུའི་ཡས་མས་ཆང་མ་རང་རང་གི་ལོ་ཆོད་དང་.....

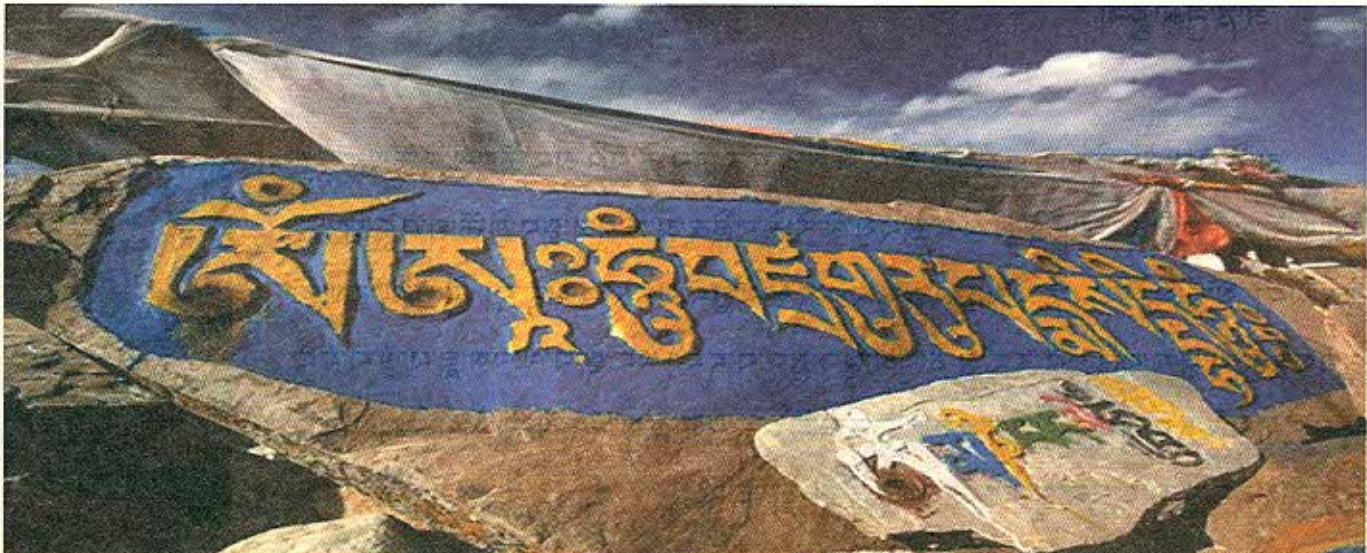


མཐུན་པར་འགའ་རེ་སྐོར་གཅིག་ཏུ་ཆོགས་ན་ཁགས་བ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་
 གནས་ཆང་ཞིག་གཏན་འཁེལ་བྱས་རྗེས་ཆང་མས་རང་རང་གི་བྱིམ་ནས་.....
 བག་ཤ་དང་། མར་དང་། ཉིལ་སྒྲུམ། བྱེལ་སོགས་པ་ཆ་སྟོམས་ལྟར་འབྱེར་
 ནས་གནས་ཆང་རུ་བསྐུལ་བ་དང་། དེ་ནས་སྒོན་ཆད་ཡིན་ན་གཡག་ར་(རྫོ་
 སྤྱིས་ལུལ་གྱི་བས་རིགས་བྱིག་སྟེ་སྒྲུལ་དང་བྱེལ་ས་བྱས་པའི་གཡག་གི་རུ་ཅོ་.....
 དང་འབྲུ་བས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་)དང་མར་ཆོམ་བཅའ་བ་ནི་བས་ཀྱི་མཆོག་.....
 ཡིན་ཏེ་རུས་རྒྱན་རུ་བ་བའི་གོ་སྐབས་ཏ་ཅང་ཁྱུང་། ཡིན་ནའང་རུས་ད་ལྟ་
 ཞིང་པའི་འཆོ་བ་རྗེ་ལེགས་སུ་མང་བས་སྐམ་ལུག་གི་ཤ་འཆོད་པ་དང་།
 ཆོད་མ་དང་སྒྲོ་ཏོག་གི་རིགས། ཆང་དང་བརྒྱུ་སྐམས་མང་པོ། སིལ་ཏོག་.....
 དང་བས་རིགས་གང་མང་བསྐྱིགས་ནས་སྒྱུ་ལེན་གར་ཅེད་སོགས་བྱེད།

ནམ་དཀྱིལ་ལོན་པ་ཙམ་དུ་སྒྲིན་ན་ལོ་རྒྱུད་ཆོས་ཆེ་བ་ནམས་ལ་རང་རང་གི་
 ཁ་ཅི་ཞིག་གསོས་པ་དེ་འོས་འཆམ་རེ་འབྱེད་ནས་འགྲོ་ཞིང་། ཆེ་བ་ནམ་.....
 བས་ཀྱང་ཟས་རིགས་ལྷ་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲེ་ལེན་བཟང་པོ་བྱེད་པ་དང་། དེ་.....
 ནས་ཆེ་རྒྱུད་ཆོད་མ་མཉམ་དུ་སྒྲེ་ལེན་གར་ཅེད་སོགས་ཀྱི་ཅེད་འཛོམ་རོལ་.....
 བ་ཡིན། རྒྱུས་སོ་སོ་བན་ཚུན་ལ་ཡང་ཁ་འབྱེད་སྒྲོལ་ཡོད་ལ་སྒྲེ་ལེན་གར་.....
 ལེགས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཆོད་མས་སྒྲེ་གར་ཅེད་མོ་བྱས་ནས་བྱི་ཉིན་ནམ་ལངས་རག་.....
 བར་དུ་འདུག་པ་བཅས་ཉི་མ་དེ་ནི་གཞོན་པ་ནམས་དང་ལྷག་པར་དུ་ལོ་.....
 རྒྱུད་བྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་དགུན་རྒྱ་བཅུ་བའི་ནང་གི་རེ་བ་བྱེད་ས་ཞིག་དུ་.....

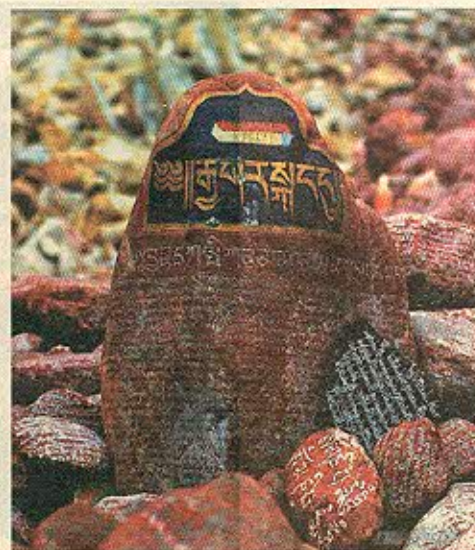
ལྟར་ཡོད་པ་རེད། སྒྲོལ་དེ་ནི་དུས་ནམ་ཞིག་ནས་མགོ་བཟུང་བ་མི་ཤེས་.....
 རུང་། འོན་ཀྱང་སྒྲེ་མ་རྗེས་དྲན་གྱི་ཉི་མ་དེ་རྒྱན་འཛིན་བྱས་པའི་གི་རིམ་ནང་
 ད་གཟོད་རིམ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོ་ག་སྒྲུབ་མཆོད་མཛད་པ་ཞིག་ནས་.....
 དམངས་སྒྲོལ་ཞིག་དུ་ལྟར་ཅིང་རྒྱུད་སྒྲུག་མཉམ་གནས་ཀྱི་ཉིན་མོར་མ་ཁི་.....
 འདོན་པ་རྒྱུད་གནས་སྤང་བ་སོགས་ཆོགས་གསོག་པའི་ཆོ་ག་བསྒྲུབས་པ་.....
 དང་། མཆོན་མོར་ཟས་བཅུད་ཞིམ་པོ་སྦྱོད་པ་དང་སྒྲུ་དགའ་ཅེད་མོས་རྒྱུད་
 བའི་ཡོ་ལང་ནམ་པར་བཤམས་པའི་དུས་སྒྲོལ་ཞིག་དུ་ལྟར།





མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ།

མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་ནི་ཡུལ་གྱི་འདི་འདི་ལྟེ་བ་སོ་སོ་ན་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་མང་ཆོག་ས་གྲི་ཆོས་.....
 ལྷག་ས་ཆོག་ཞིག་ཡིན་པ་ས། ལྟེ་བ་པལ་ཆེ་བས་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་གྲི་ཆོག་འདི་སྟེལ་.....
 གྲིན་ཡོད། ལྟེ་བ་སོ་སོའི་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་སྐྱར་བའི་རྩ་ལ་བྱུང་པར་ཅུང་ཡོད་དེ། ལྟེ་བ་ལ་ལས་.....
 ལྷག་ས་ཉིང་གི་ཁྱ་བ་བཞི་བའི་ནང་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་སྐྱར་བ་དང་། ཡང་ལྟེ་བ་ལ་ལས་ཁྱ་བ་ལྟ་བ་དང་།
 ཁྱ་བ་རྩ་ག་པའི་ནང་སྐྱར་བ་སོགས་རྩ་གྲི་ཆོག་ནས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་མོད། པལ་ཆེ་བས་ཁྱ་བ་
 རྩ་ག་པའི་ནང་རྩ་མ་ཁི་བྱམ་སྐྱབ་གྲི་ཆོག་འདི་སྟེལ་བ་ཡིན།



མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་སའི་གནས་ནི་མ་ཁི་ཁང་དང་། དགོན་པའི་.....
 འདབས། རྩེ་བའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ནགས་འདབས་སོགས་ཡིན་ཏེ། མ་ཁི་བུམ་.....
 སྐྱབ་སྐྱབ་བའི་ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་རུ་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་མཁན་རྣམས་.....
 རང་ཁྱིམ་དུ་ཕྱིར་ལོག་མི་ཆོག་པས། མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་སྐྱབ་རག་བར་དུ་སྐྱབ་.....
 གནས་དེ་དག་ནས་ཞག་འདུག་ཕྱིད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བས་སྐྱ་ཉིན་ནས་.....
 བརྒྱུད་ཉེ་དེ་ལ་གྲུ་སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་ཏེ། རྩེ་བའི་ནང་ནས་སྐོར་.....
 མོ་དང་མར་ཆུ་སོགས་ཀྱི་རུབ་མཐའ་བརྒྱབ་སྟེ་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་སྐྱབ་བར་.....
 མཐུན་སྦྲེན་ཡོངས་སུ་འཛོམས་པར་བྱེད་དགོས་ལ། སྤེའེ་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་.....
 གྱི་ཁ་འགོ་བ་ཚང་མས་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་སའི་གནས་དེ་རུ་ཆོགས་སྤྱིས་.....
 རྒྱག་པ་དང་ཐབ་ཀ་འདུགས་པ་སོགས་ཀྱི་གྲུ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། མ་ཁི་བུམ་.....
 སྐྱབ་སྐྱབ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་ཁྱིམ་ནས་སྔོན་ཅ་ལག་དང་གོན་པ་.....
 ཉལ་གདན་སོགས་བརྩུ་གསོག་བརྒྱབ་རྩིས། ཕྱི་ཉིན་ནངས་སྐྱ་མོ་ནས་ལམ་ལ་
 ཆས་ཏེ་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་སའི་གནས་དེ་ལ་འགོ་དགོས་པ་ཡིན།

མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་འདིའི་སྐྱབ་ཚུལ་ནི་རྩེ་བ་གཞུང་གིས་ཐུན་མོང་དུ་.....
 སྐྱབ་བའམ། ཡང་ན་རྩེ་བ་གཉིས་སམ་གསུམ་ཁ་འཆམ་པའི་སྐོར་ནས་མཉམ་.....
 གཅིག་དུ་སྐྱབ་བ་སོགས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་རེ་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན་རྩོ་.....
 སྤྱིས་དམག་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་ཉེ་འདབས་སུ་རྩེ་བ་གསུམ་གྱི་མཉམ་གཅིག་དུ་མ་
 ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། རྩེ་བ་དེ་གསུམ་ནི་རྩོ་སྤྱིས་སྐྱབ་བ་རྩེ་.....

བདུན་གྱི་ལ་གྲུ་ལ་རྒྱ་ཚང་རྩེ་བ་དང་། དམག་དཔོན་རྩེ་བ། འདན་མ་རྩེ་བ་
 བཅས་གསུམ་ཡིན་ཞིང་། རྩེ་བ་འདི་གསུམ་གྱིས་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་མཉམ་.....
 གཅིག་དུ་སྐྱབ་བའི་སྐྱལ་འདི་སྐྱ་མོ་ནས་ཆགས་ཡོད།

མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་བའི་གྲུ་སྒྲིག་རིམ་པ་བཞིན་མཇུག་རྒྱུ་གས་རྩིས།
 མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་དངོས་སུ་སྐྱབ་བའི་འགོ་བཙམ་པ་སྟེ། ཐོག་མར་མི་རྣམས་.....
 སེར་སྤང་བསྒྲིགས་ཏེ་སྤྱགས་རྩི་ཆེན་པོའི་སྐུ་གདན་འདྲེན་པ་ཡིན་ལ། གྲུ་.....
 བ་རྣམས་ཀྱིས་སྔོན་ལམ་གསུངས་ཤིང་དེ་ལ་མཆོད་བཤམས་རྒྱ་ཆེར་མཛད་.....
 རྩིས། ད་གཞོན་ནངས་ང་བཞེས་པ་ཡིན།

ཁ་འགོ་བས་སེར་སྐུ་ཡོངས་ཀྱིས་ནངས་ང་འཐུང་བའི་གོ་སྐབས་འདི་.....



དང་བསྐྱོན་ནས་ཆོག་ས་སྤྱི་སྤྱོད་ཁར་མཆོམས་ཐོ་བཅངས་(བསྐྱོངས་)
བ་དང་། རྗེ་བ་གསུམ་གྱི་ཆོག་ས་སྤྱི་ས་གསུམ་ཡོད་པ་དེ་རེ་རེ་ནང་ནས་.....
བཅའ་ཡིག་བསྐྱོགས་དགོས་པ་རེད།

དེ་བས་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་...
ཀྱི་འདུལ་ཁྲིམས་ལ་དོ་སྣང་གལ་ཆེན་བྱེད་དགོས་ཏེ། རང་སྣང་གང་ཤར་...
སྐོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་གསུམ་མི་ཆོག་པ་དང་། ནང་དུ་གཉིད་ལོག་པ་འཕམ་ཡང་ན་...
པན་ཚུན་བར་ལ་ཁ་བརྟེན་སོགས་མི་བྱེད་པར། ལུས་སེམས་ཆེ་གཅིག་གིས་...
ཉིན་གང་ཐོར་མ་ཁི་བཏོན་ཏེ་ཉིན་གཅིག་ལ་ཁས་སྤངས་ཡོད་པའི་མ་ཁི་འི་...
ཁ་གངས་དེ་ལོངས་ཅི་བྱུང་བྱེད་དགོས།

གཞན་ཡང་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་“གྲོ་ལ་རྒྱུད་”ཞེས་མཆོམས་...
མཆོམས་སུ་ངལ་གསོ་བའི་དུས་ཆོད་ཅིག་ཡོད་དེ། དེ་ལ་དུང་བུས་ཏེ་གྲོ་ལ་...
བརྟེན་བརྟེན་ཆེས་ད་གཟོད་མི་ནམས་སྣོར་བྱེད་དེ་ངལ་རྒྱུད་ཅེས་གསོས་ཆོག་...
པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཆོག་ས་བརྟེན་བྱེད་བརྟེན་ཆེས་མ་ཁི་སྐྱབ་མཁན་ནམས་ཀྱིས་...
ཐོག་མར་ཁྱུ་རྒྱུ་ལུས་ལག་པ་གཅོང་མར་བཀྲུས་ཤིང་ཕྱག་བཏུག་བྱས་རྗེས་...
ད་གཟོད་མ་ཁི་འདོན་པའི་འགོ་ཚུམ་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་ས་གྲོ་ལ་...
སྐབས་རང་གིས་ཉིན་གང་ཐོར་བཏོན་པའི་མ་ཁི་འི་ཁ་གངས་དེ་ཁ་འགོ་བར་...
ཅིས་སྤོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་དེ་དག་གི་བྱེད་སྤྱོད་ཆོད་ཆོག་.....



སྤྱོད་ཚུལ་ནམས་པལ་ཆེར་གཅིག་འདྲ་ཡིན།
མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་ནས་དེ་ལོགས་པར་གྱུབ་ན་ལ་མ་ཁི་རིལ་བུ་ཞེས་...
པ་ཞེག་འབབ་རྒྱུ་ཡོད་ལ། རིལ་བུའི་གངས་ཀ་ཅི་ཅེས་མང་ན་མ་ཁི་བུམ་.....
སྐྱབ་ཀྱི་ཆོག་ས་སྐྱབ་པ་དེ་བས་བཟང་བར་བཤད།
སྐྱེར་བཏང་དུ་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་འདི་ཉིན་ལྟ་ལ་སྐྱབ་པ་ཡིན་ལ། ཉིན་...
འདི་དག་གི་རིང་ལ་མ་ཁི་བུམ་སྐྱབ་སྐྱབ་མཁན་ནམས་ཀྱིས་ལུས་ངག་ཡིད་...
གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ཁྲིམས་ལོགས་པར་བཅི་སྐྱབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། ཁོ་ཆོས་མི་

དགེ་བའི་ཐིག་ལས་སྒྲིལ་གས་དང་རྒྱ་མཚོ་། བཟུང་མེས་པ་གནོད་མེས་པ་།
 སྐྱོན་སྒྲིལ་དགོས་པར་མ་ཟད། སྐྱོན་པ་དང་ཅོང་། གེུ་སྐྱོན་སྒྲིལ་དེ་རྒྱ་མཚོ་།
 ཟས་མི་ཟ་བ་དང་། ཤ་སྐྱོན་སྒྲིལ་དམར་ཟས་ཀྱི་རིགས་དང་། ཉེས་དམིགས་ཀྱི་
 ལས་དང་ཆགས་མེས་སྐྱོན་སྒྲིལ་པར་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གསུམ་གཅིང་མེས་དང་།
 ཐིག་ལས་ཟུང་མེས་པ་ནས་སྒྲིལ་བར་བྱས་ཏེ་མ་ཐི་བུ་སྒྲིལ་གྱི་ཆོ་ག་ཚུ་ལ་།
 བཞིན་སྒྲིལ་དགོས་པ་ཡིན། སྐྱོན་བདག་དད་པ་ཅན་ཟུང་མེས་ཀྱིས་ཀྱང་གོ་
 སྐབས་འདི་དང་བཟུན་ནས་དགོན་པར་ཆོག་གཏོང་བ་དང་། མ་ཐི་བུ་སྒྲིལ་
 སྒྲིལ་སྒྲིལ་མཁན་ཟུང་མེས་ལ་འབུལ་བ་འབུལ་བ་དང་། ཀ་ར་སེལ་ཏོག་སྐྱོན་སྒྲིལ་
 ཀྱི་ཆོག་སྒྲིལ་བ་སྐྱོན་སྒྲིལ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྐྱོན་སྒྲིལ་དགེ་ཅ་རེ་སྒྲིལ་བཞིན་།
 ཡོད།

འདི་ལྟ་བུའི་མ་ཐི་བུ་སྒྲིལ་གྱི་ཆོ་ག་འདི་དུས་ནས་ཞིག་ལ་དར་འགོ་།
 བཟུང་མེས་དང་མི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བྱེད་སྐྱོན་སྒྲིལ་ཐད་ལ་བཤད་ཚུ་མི་འདྲ་རེ་།
 གཉིས་ཡོད་དེ། ལ་ལས་ལ་བཤད་སྐྱོན་སྒྲིལ་ཆུ་མཚོས་སྒྲིལ་བྱེད་བར་བཤད་།
 ཅིང་། ཡང་ལ་ལས་ཤིང་མ་ཐི་བུ་སྐྱོན་སྒྲིལ་བཤད་ཀྱིས་དང་། མ་ལགས་བཟུང་།
 བོ་ཡིན་ཚུ་ལ་སྐྱོན་སྒྲིལ་བཤད་ཆུ་མཚོ་མང་ཅོམ་འདྲུག་པས། ཡང་སྐྱོན་སྒྲིལ་
 ཡིན་པར་གཅིག་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་མེད་པ་དང་། གཉིས་ནས་།
 བདེན་དངོས་ཀྱི་བཤད་ཆུ་མཚོ་ཡིན་པས་རེ་ཞིག་ལ་ཆོན་གཅོད་དཀའ་།
 བཞིག་ཏུ་ཁྱུང་འདྲུག

སྐྱོན་ཆད་ཡིན་ན། མ་ཐི་བུ་སྒྲིལ་མཁུག་ཆོག་པའི་ཉིན་རྒྱུ་མ་།
 འདི་ལ། ཐེ་བ་འདི་གསུམ་ཀྱི་སྐྱོན་སྒྲིལ་ཆོན་གཏོན་ཆོང་མ་གནས་འདིར་།
 འཛུམ་སྒྲིལ་སྐྱོན་སྒྲིལ་ཆོན་གཏོན་ཆོང་མ་གནས་འདིར་བཤད་།
 མོད། ཡིན་ཡང་བར་སྐབས་ཀྱི་བར་ཆད་ཅིག་གིས་སྐྱོན་སྒྲིལ་དེ་ལྟ་སྒྲིལ་གས་
 བྱེད་ཐུབ་མེད། དེ་བས་དུས་དེ་ལྟ་མ་ཐི་བུ་སྒྲིལ་མཁུག་ཆོག་པའི་སྐྱོན་སྒྲིལ་
 མཁུག་བ་སྐྱོན་སྒྲིལ་བྱེད་སྐྱོན་སྒྲིལ་སྐྱོན་ཆོང་རྒྱུ་མ་ཐི་བུ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་།
 མཁུག་ཟུང་མེས་ཀྱིས་དངོས་པོ་ཟུང་མེས་བཟུ་གསུག་བཟུ་སྐྱོན་སྒྲིལ་རང་ཁྱིམ་དུ་
 ཡིག་པ་ཡིན།



པ་བོད་མིས་ཀྱི་གསོལ་སྐུལ་དང་ཤར་མཆོད་ཞབས་བྲོ།

དེ་ཡང་མདོ་སྤང་མ་ལྟོ་འགྲམ་དུ་གནས་པའི་ཞོན་ཏུ་བོད་ཁྱུ་དེ་.....
 ཤར་ཕྱོགས་སུ་རྩམ་ཞིང་བརྒྱུད་པའི་རི་བོ་ཆེན་པོ་ཉེ་མ་ཕྱེས་ད་རྒྱལ་གྱིས་.....
 ཀན་སྤུ་ཞིང་ཆེན་དང་ས་མཆོམས་བྱེ་ཡོད་ལ། ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་མ་ལྟོ་དགོན་
 ཆེན་སྤྱང་བཟ་ཤིས་འབྱིལ་གྱི་གནས་ཡུལ་དེ་བསང་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་.....
 ཡོད་ཅིང་། རུབ་ཕྱོགས་སུ་རིབ་གོང་སྤྱུ་ཅལ་རིག་པའི་འབྲུང་གནས་དང་
 ཉེ་བར་ཆགས་པ་དང་། བྱང་ཕྱོགས་སུ་མ་རྒྱུད་དེ་ཉེ་བར་ཡོད། ཡུལ་.....
 འདི་ནི་ཙ་རྒྱ་གཉིས་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་ན་སྤྱག་པའི་གནས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་ལ།
 བྱང་པར་དུ་བོད་ཁམས་ཡོངས་ལ་བྱས་ཆེས་རྒྱལ་ཆེན་བཞག་པའི་བསྟན་
 པ་བྱི་དར་གྱི་སྤྱོད་མཛད་མེས་པོ་སྤྱུ་ཆེན་དགོངས་པ་རབ་གསལ་དང་བཅ.....
 ཆེན་སྤྱུ་ཤིང་བཅུ་བཅོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན། རྗེ་སྤྱི་དགེ་བཤེས་ཤེས་རབ་རྒྱ་
 མཆོ་བཅས་ཀྱི་འབྲུངས་ཡུལ་ཡང་ཡིན་པས་མཆོན་སྟན་ཕྱོགས་ཀྱན་དུ་བྱུང་
 ཡོད།

ཞོན་ཏུ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱི་འདི་ས་གནས་བྱང་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་.....

སྟབས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས་རབ་དང་རིམ་
 པ་ཞིག་རང་གཤིས་ཀྱིས་ཆགས་ཡོད། དེ་ལས་རྗེ་སྤྱི་ཤར་རྟོར་རྩེ་
 བའི་པ་བོད་དུས་ཆེན་དང་ཤར་མཆོད་ཞེས་པའི་ཞབས་བྲོ་དེ་བོད་ཁམས་.....
 གཞན་སར་ཏུ་ཅང་དགོན་པས་དེ་བས་ཀྱང་བྱང་པར་ཅན་དུ་མཛོན།
 དམངས་སྤྱོད་འདི་གཉིས་བརྒྱུད་ན་རྗེ་སྤྱི་ལུང་རྩེ་དུ་གནས་པའི་རྗེ་པ་.....
 བོད་ཆེན་པོ་དེ་ནས་སྤྱིང་འགོ་བཅམ་དགོས་ཏེ། པ་བོད་དེ་ནི་རྟོན་པ་.....
 ཁག་གསུམ་ཟེར་བའི་རྟོར་རྩེ་དང་རྟོར་གྲོལ་བ། སྤྱོད་ལུང་ལྟེ་གསུམ་
 ཀྱི་བར་དུ་གནས། བྱང་རྩེ་ནས་བལྟས་ན་གྲར་དཀར་(ས་འདིའི་གྲར་
 ལ་སྤྱི་ཞེས་འབོད་)ཞིག་སྤྱུབ་ཡོད་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆོས་པས་“རྗེ་.....
 སྤྱི་པ་”ཞེས་ས་མིང་དེ་ནས་བྱང་།

བཤེས་མོང་རྩམས་ཀྱི་དག་རྒྱན་ལས་བཤད་པ་ལྟར་ན་རྗེ་སྤྱི་ལུང་.....
 པ་ནི་སྤྱོད་རྒྱན་ནས་བོན་ཆོས་དར་ཆེ་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། དག་.....
 དབང་རྩམ་རྒྱལ་ཞེས་པའི་ཤར་པའི་མི་ཞིག་ལ་ཆེ་ཀླུ་པ་རོལ་པའི་རྗེ་རྩེས་.....

“རྫོགས་དཀར་འདྲ་བའི་ཤར་རྒྱགས་སུ། རི་རྒྱལ་མཚན་འདྲ་བའི་ཉེ་
 བ་རུ། རུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྟ་ཁང་ཞིག་བཞེངས་ཤིག” ཅེས་པའི་
 ལུང་བསྟན་ཐོབ་སྟེ་ཁམས་རྒྱགས་འབའ་ཐང་ནས་གནས་འདིར་ཡོང་བ་.....
 ཡིན། གནའ་མི་དེ་དག་ལམ་ལ་ཆས་རུས་སྤྱི་ཚོགས་ཟིང་ལོང་ཡིན་
 པའི་ཁོར་ལྷག་གི་དབང་གིས་མཛོ་མོ་དགུ་དེ་ཤང་ལང་གཅིག་ལ་བརྟེན་
 ཡོང་བ་བཤད་པས་སྟེ་འདིའི་ལྷལ་བཤད་ལས་“ཨ་ཤིང་མཛོ་མོར་དགུ་ཤིང་
 བཏགས་པ། ཨ་མདོ་མདོ་རིག་ཁ་རྒྱར་ཞོན་པ” ཞེས་པའི་གཏམ་.....
 དཔེ་ཡང་ཡོད།

ཁོ་ཚོ་(དང་ཉིན་པ་སྟེ་བའི་མདུན་རི) བྲག་ར་ཚོ་ཁ་ལ་བསྐྱབས་པ་ན་
 “ཉིན་ཐམས་ཅད་ལྷག་པ་དང་སྲིབ་ཐམས་ཅད་གསོམ་སྟོང་། གཞུང་.....
 ཐམས་ཅད་ནགས་” ཡིན་པའི་ལུང་བ་ཞིག་དང་འབྲད། ཁོ་ཚོས་ལུང་པ་
 སར་བརྒྱལ་བའི་ལམ་འཛོལ་བའི་རུས་ལ་ལུང་དཀྱིལ་རུ་གྱུར་དཀར་ཞིག་.....
 ལུང་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་དགའ་སྤྲོ་ཚད་མེད་སྟེ། རྒྱ་རྒྱ་ཞིག་སྤོང་བསམ་
 བས་སོང་བ་ན་པ་སོང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤིས།

སྐབས་དེར་ཁོ་ཚོས་སྤྲ་མའི་ལུང་བསྟན་ཡིད་ལ་བྱན་ཏེ་རྒྱགས་.....
 བཞིར་བསྐྱས་པ་ན་པ་སོང་དེའི་ཁ་གཏད་རུའང་མདོག་དམར་སོར་ངོས་.....
 ལུར་མོ་ཅན་རྒྱལ་མཚན་དང་མཚུངས་པའི་རི་ཞིག་ཀྱང་མཐོང་བས་ལུང་.....
 བསྟན་པའི་ས་ཡིན་པ་ཤིས་དེར་གཞིས་ཆགས་པའི་སྤོ་ཐག་བཅད། ད་ལྟ་



ཡོད་པའི་ཉོར་བཞོས་ཚོ་བའི་གནའ་མི་དེ་དག་གི་ཚ་གཞུག་ཏུ་བཤད།
 བྱང་བཞུན་འཕྲིན་ལས་སྒེལ་རྒྱུ་ནི་ཁོ་ཚོ་དོ་སྤྲོས་ས་ཆར་ཡོང་བའི་དམིགས་ཀྱི་
 ལུལ་ཉག་གཅིག་ཡིན་པས་ཁོ་ཚོས་ཐོག་མར་ལྷ་ཁང་ཞིག་བཞེངས། ལྷ་
 ཁང་དེའི་ཁྲད་དོས་ནི་ཚོན་དམར་ལྗང་བྱུག་ཡོད་ཅིང་ལྷ་གཤོག་པ་ཅན་གྱི་
 རི་མོ་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་ཤིང་ལེབ་བྱ་བཞི་རྩྱགས་བཞི་ནས་ཆེག་མ་ཆེག་བཞིན་
 རྟེ་བར་བཅེགས་ཡོད་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁང་བའི་ནང་དུ་ཀ་བ་
 གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་མཆན་དུ་“ཨ་མདོ་ལྷ་ཁང་ཀ་མེད་”ཞེས་ཐོགས།

དེ་བས་པ་ཐོང་དེ་ཕྱི་མི་ཡོངས་ཀྱི་རྣམས་མཆོག་ཅིག་དུ་ལྟར་ཏེ་རྗེས་
 རབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་རེའི་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་ལ་དེར་གསོལ་ཁ་མཆོད་
 པར་“པ་ཐོང་སྤྲོས་ཉིན་”ཞེས་གྲགས་ཤིང་། གནའ་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་
 ཐོའི་ཉམས་འཇུག་ལས་འཕྲོས་པའི་ཞབས་ཤོ་ཞིག་ཀྱང་རྒྱན་འཛིན་བྱས་
 ཡོད་པ་ལ་“ཤར་མཆོང་”ཟེར་རོ།

པ་ཐོང་སྤྲོས་ཀྱི་གསོལ་སྐུལ།

ཉིན་དེར་ཉི་མ་རི་ཆེར་ཤར་བ་ན་ཕྱི་མི་ཡོངས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ན་དང་ལོ་བཅོ་
 ལྷ་མན་གྱི་བྱིས་པ་ཀྱན་མ་ཁི་ཁང་དུ་བསུས་ཤིང་། ཁོ་ཚོས་བསང་ལུལ་
 རྗེས་ར་མ་ཞིག་བྲིད་འོངས་ཏེ་ལྷག་གཏུག་བྱེད། བྱིས་པ་ཚོས་ཆ་གེས་

མ་དང་མེ་ཏོག་གིས་རྒྱན་ཆ་རྣམས་སྒྲིབ་བཟོ་བྱས་ཏེ་ར་མར་སྤྲོས་རྗེས།
 བྱིས་པ་ཚོས་ཚོས་དཔེ་རེ་འཁྱུར་ནས་གུལ་ཕྱིང་བསྒྲིགས་ཏེ། བསང་མེ་
 ལ་སྒྲོར་གསུམ་བརྒྱབ་སྟེ་ལ་ལས་ར་མ་བྲིད་ཅིང་ལ་ལས་དུང་འབྱུང་བ།
 གཞན་ཆང་མས་དག་གཅིག་མཆོངས་ཀྱིས་མ་ཁི་རིང་འདོན་བྱེད་བཞིན་ཕྱི་
 བའི་ཞིང་མཐའི་ས་མཆོམས་བསྒྲོར་ནས་འགོ་བ་རེད། ཆོག་དེ་ལྷ་
 སའི་“འོང་སྒྲོར་”དུས་ཆེན་དང་ཏ་ཅང་མཆོངས།

ཉིན་དེར་ཕྱི་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ལོ་རེའི་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་ལ་དེར་གསོལ་
 ཀྱི་ཡོ་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་ཞིང་རྒྱན་པོ་རྣམས་བྲིད་དེ་དོ་སྤྲོས་ཏེ་ལོ་རེའི་རྒྱུ་པའི་
 འཇུག་ཀྱི་ཁོ་ཚོས་ཐོག་མར་འཇུགས་པ་དང་ཟ་མ་བཟོ་བའི་འགན་འཁུར་
 དགོས། རྒྱན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བསང་ལུལ་ཏེ་ར་འབྱུང་བཞིན་ཞིང་མཐའ་
 རྒྱད་འོངས་པའི་བྱིས་པ་དང་ར་མ་འཁོར་དང་བཅས་པར་བསུ་དགོས།

བྱིས་པ་རྣམས་རྒྱུང་རིང་གི་ཞིང་མཐའ་སྒྲོར་ཏེ་འོངས་བ་ན།
 རྒྱན་པོ་རྣམས་ཡར་ལངས་ཏེ་ཁ་གཡང་འཕོད་བཞིན་སྒོན་བསུ་བྱེད།
 བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ར་མ་བྲིད་བཞིན་བསང་ལ་སྒྲོར་གསུམ་དང་དོ་སྤྲོས་
 ལ་སྒྲོར་གསུམ་བརྒྱབ་རྗེས། ཆོས་དཔེ་རྣམས་ཞིང་མཐའ་ཆེན་ཉི་དོ་སྤྲོས་
 ཐོང་ལ་བྱུག་གསུམ་འཛུལ།

དེ་ནས་རྒྱན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ར་མ་བསང་དུང་དུ་བྲིད་དེ་ལྷག་གཏུག་
 བྱེད་ཅིང་རའི་ཐོད་པ་དང་ར་རྒྱུང་གི་ཆེར་མར་སྤྲོས། ར་མགོ་ནས་

སྒྲུབ་པར་འོ་ཚུ་སྒྲུགས་ཆེས། མི་ནམས་ར་མར་སྐྱར་ཏེ་བསྐྱེད་ས་ཤིང་
 བྱ་པོ་ནམས་ཀྱིས་བསང་མཆོད་འདོན། ར་མས་འདར་སིག་ཅིག་བྱས་
 ན་གསོལ་ཁ་བྲངས་པ་མཆོན་པས་ཆང་མས་“ལྷ་རྒྱལ་ལོ”ཞེས་གི་སྒྲ་
 སྒྲོགས། དེ་ནས་ར་བཤས་ཏེ་ཤ་མཆོད་བྱས་ཆེས་ཁོ་ཆོ་མཉམ་ཏུ་
 འཛོམས་ནས་ཤ་བས་ལ་རོལ་བ་དང་། བྱ་པོ་ནམས་ཀྱིས་ར་ཆང་
 བཏུང་ཆེས་གཏམ་བཤད་བྱེད་ཅིང་། བྱིས་པ་ནམས་དོ་པ་བོང་ཕོག་ཏུ་
 ཡར་འགོས་མར་ཤུད་བྱས་ཏེ་ཆེད་མོ་ལ་རོལ་བ་ཡིན།

ཤར་མཆོང་།

“ཤར་མཆོང་”ཟེར་བ་ནི་མྱེ་བ་འདི་གསུམ་ལ་ལྷན་པའི་ཆེས་ཐུན་
 མོང་མ་ཡིན་པའི་དམངས་ཁྲིད་གར་ཆེད་ཅིག་ཡིན། “ཤར་”ཟེར་བ་
 བོད་ཤར་བ་སྟོན་པ་དང་། མི་ཏུ་མ་མཉམ་ཏུ་འཛོམས་ཏེ་སྒྲུ་ལེན་ཞོར་ཏུ་བྱོ་
 འཁྲབ་པའི་ཆེད་མོར་“མཆོང་”ཞེས་འབོད་པས། “ཤར་མཆོང་”ཟེར་བ་
 ཤར་བས་གར་མཆོང་པའི་དོན་ཡིན། གར་ཆེད་འདི་ལ་ལྷན་པའི་མཉམ་
 འགྱུར་དང་དབྱངས་རྟ། དྲིལ་སྒྲ་བཅས་ནི་ཤིན་ཏུ་བྱུང་མཆོར་བར་ཡོད།

ཤར་མཆོང་འཁྲབ་མཁན་ནི་མྱེ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྟག་ཤར་བཅས་ཡིན།
 ཤར་བ་ནམས་ཀྱིས་སྟག་ལ་ཁྱོན་ཞིང་སྐར་གས་གཉིས་སྟག་གཉིས་སུ་བསྐྱོལ་

བར་འཁྲབ་སྟེ་ཕོག་ཏུ་ཁ་བཏགས་གང་མང་འདོགས། སྐེ་ལ་གཏུ་སྟོན་
 ཞིང་རྒྱང་ལ་འཁྱུར་ན་ཁྱོན་པ་དང་། མི་རེ་རེའི་ལག་གཡས་སུ་དྲིལ་བུ་
 ཆེན་པོ་ཞིང་ལ་མཐོ་གསུམ་བཞི་ཅུ་ཡོད་ཅིང་ངོས་སུ་ནོར་བུ་དགའ་འབྱེལ་
 བྱི་རི་མོ་བྲིས་ཡོད་པ་ཅན་ཞིག་བཅངས་ཏེ་དྲིལ་བུ་འཁྱོལ་བཞིན་གར་འཁྲབ་
 པ་ཡིན། འཁྲབ་པའི་ཉམས་འགྱུར་ལ་སྒྲ་ཉེར་གཅིག་ཡོད། ཤིན་ཏུ་
 འཁྲབ་མཁས་པ་ཞིག་ཤར་དཔོན་བསྐྱོ་སྟེ་འགོ་བྲིད་ཏུ་བཅུག་ལ། ཁོས་
 ཉམས་འགྱུར་རེ་རེ་རིམ་པ་བཞིན་བྲིང་ཏུ་སྒྲིག་པའི་འཁྲབ་མཁན་ནམས་ལ་
 མགོ་ར་བཞིན་བརྗེ་རེས་བྱས་ཏེ་འཁྲབ་པ་ཡིན། དྲིལ་བུའི་འཁྱོལ་སྒྲ་
 རྒྱུད་ཅིང་ཟབ་པ། འཁྲབ་པའི་ཉམས་འགྱུར་དལ་ཞིང་ཡངས་ཏེ་གནའ་
 བྱོའི་རྒྱལ་ཁོན་མངོན་ཡོད། འཁྲབ་མཆོམས་སུ་སྐད་ངག་ལྷན་པའི་ཤར་
 བ་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲ་དབྱངས་ཤིག་ལེན་པ་ལ་ཆོག་དོན་འདི་ལྟ་སྟེ།

ང་ཤར་བ་ཡོང་ཡོང་ཤར་ནས་ཡོང་། ཤར་ཉི་མ་བཞིན་ཏུ་འཆར་
 ནས་ཡོང་། ང་ཤར་བ་ཡོང་ཡོང་རྩ་ནས་ཡོང་། རྩ་ཟླ་བ་བཞིན་ཏུ་ཅེས་
 ནས་ཡོང་། ང་ཤར་བ་ཡོང་ཡོང་སྐྱོམ་ནས་ཡོང་། སྐྱོམ་ན་ཟླ་བ་ཞིན་ཏུ་
 སྒྲིག་ནས་ཡོང་།

གར་ཆེད་འདི་ནི་གཙོ་བོ་“བོད་ལ་རི་བསང་(ཉིན་དེ་ནི་རི་འགོར་
 བསང་སུལ་བའི་ཉི་མ་ཡིན་)”ཟེར་བའི་ཉིན་ལ་འཁྲབ་པ་ཡིན། ཉིན་དེ་
 ལ་སྟག་ཤར་ཆོས་རི་འགོ་ནས་བསང་སུལ་ཏེ་ཕྱིར་ལོག་པའི་ལམ་ནས་འཁྲབ་

བཞིན་འདས་པ་དང་། རྩེ་བའི་ཀླན་པོ་ནམས་ལྷེ་འདབས་སུ་འདས་ཏེ་
ཁ་གཡང་འབོད་བཞིན་ཤར་བ་ནམས་སྟོན་བསུ་བྱེད། དེ་ནས་ཤར་བ་
ནམས་ལྷེ་དགྲིལ་གྱི་མ་ཁི་ཁང་གི་ལྷས་རར་འབྲབ་ལྷེ་ལྷེ་ཡོངས་ལ་ལྷ་དུ་མོ་
སྟོན།

ལྷེ་ཡོངས་གྱི་བྱིས་གསར་དང་བག་སྟོན་བྱེད་པའི་བྱིས་བཅས་གྱིས་
ཤར་མཆོང་བྱིས་ལ་གདན་དྲེངས་ཏེ་འབྲབ་རྒྱ་འཇུག་ཅིང་། བགྲེས་སྤང་
ཞིག་གིས་ཤར་བ་ནམས་ཁྲིད་དེ་བྱིས་ཆོང་རེ་རེར་སྤང་ནས་བཀྲ་ཤིས་བའི་
གཡང་འབོད་བྱེད།

ལྷེ་དམངས་ནམས་གྱི་སེམས་སུ་གར་ཆེད་འདི་ནི་ལྷེ་བ་ཡོངས་ལ་ལོ་
གསར་བའི་ནང་མི་ལ་ན་ཆ་མེད་པ་དང་ལྷུགས་ལ་གོད་ཁ་མི་འབྱུང་བའི་སྐྱ་
རིམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཞབས་སྟོ་ཁོ་ན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་མ་
ཡིན་ནོ།





四月禁食斋

禁食斋是藏族民间广为流传的一种宗教活动。

藏语中,禁食斋一词有减少之意,即在言、行、意方面减少各种罪孽。比如禁止谩骂别人,减少饮食,不贪图他人的财物,除去伤害别人的恶意。用虔诚的心多做善事,净化心灵,远离不善之举等。

禁食斋没有时间限定,有半个月、一个月或半年举行禁食斋,也

有终年举行禁食斋。然而,挑选吉日举行禁食斋已成为藏族民众的习俗之一。一般而言,禁食斋在悠闲的冬季进行,每个月的8日、15日、31日是禁食斋的最佳日期。此外,九月二十二日、十月五供节等重要节日和举行丧葬时也有禁食斋的习俗。

每年农历四月份循化县道帛乡多什则等村举行禁食斋,故禁食斋



又称为四月禁食斋。该习俗在多麦地区十分盛行，四月是人们参与禁食斋最多的时期。

从禁食斋的前一天开始，举行禁食斋的嘛呢殿、大厅等地都要打扫干净，获得禁食斋法事提供物质保障的各部落及每户人家将酥油、糌粑、奶酪、青油、牛奶、盘碟等生食品带入禁食斋的大厅。主持禁食斋的喇嘛和其他僧人会提前来到禁食斋地，在嘛呢殿里的佛像前摆放各种供品，为第二天的禁食斋做好充分的准备。

一般禁食斋分为守戒和禁食、起座开斋三天。禁食斋者从守戒前一天起就要注意自己的言、行、意。除了戒除谎言、谗言、贪心、害人之心等不善之举外，在此期间，不能吃肉类、大蒜、葱、韭菜等食物，同时还要避免杀生和行色。

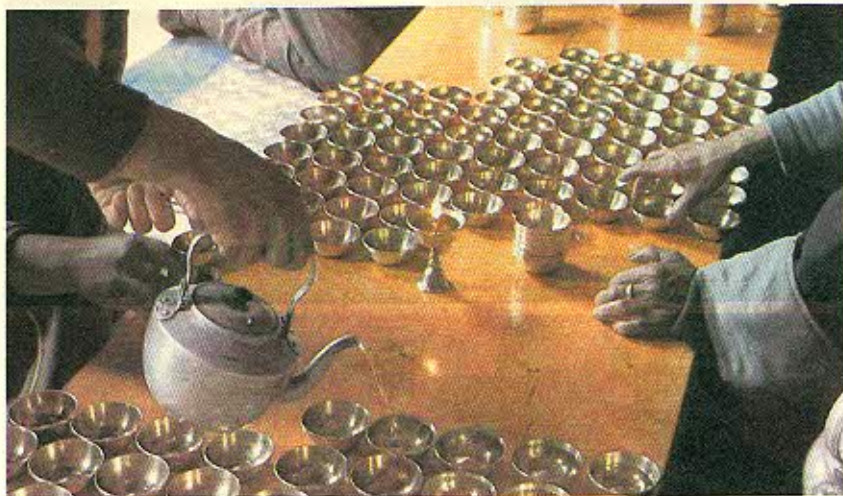
禁食斋的第一天是守戒，主要是减少饮食，禁食斋者可以谈话。该日早晨五点左右，禁食斋的工作人员吹号角以示集会，由禁食斋者会集在嘛呢殿的佛像前念取浴佛水。午餐有酥油、奶酪、糌粑、糖类、水果、蔬菜、土豆等素食。守戒日该念的经都念完之后，从晚饭到第二天的起座位止，除了喝奶茶之外都不得进食和喝水。在第一天的三次起座中，每次起座都要洗手，而在此之前不能任意走动。

第一天的守戒结束之后，第二天从早晨睡醒开始，就不能言语，表明已完全进入禁食斋的状态。至此，不仅不能说话，而且不能饮食。此外，禁食者也不能从事劳动，虔心于于巡礼和转嘛呢，确保在言、行、意三方面戒除一切罪恶。

第三天是起座开斋。该日天亮之前，禁食斋者在主持喇嘛的带领下分别完成念诵和善根回向等仪轨之后，进行招运和发愿得吉祥，并且洗手后才可以起座、谈话和用餐。用餐是以面粉、奶酪、牛奶为佐料的糊羹。当言、行、意等罪恶解除时，禁食斋也随之结束。



四月供奉节



对于这一地区来说,每年的藏历四月份,信教群众都会自行组织很多有关宗教的法事活动。例如:四月的祈愿法会、四月禁食斋、四月供奉节等不同形式的宗教活动。并不是每个村落都有“四月供奉节”这一习俗,只有少数几个村落至今还在传承着这一习俗。这一次,我们专门到道佛的麻巴七村之一——木洪村去了解和访问了这一习俗的来历。

这个村落只有五十多户人家,但是他们至今仍完好地传承并发展着藏族的传统节日与宗教法事活动。

这个村落至今还依然举办着四月供奉节与四月禁食斋等经忏法事活动。四月供奉节从农历四月四日开始至十一日,共八天来举办这一活动。从初三开始就要很充分地准备好供奉节所需要的各种物品,向供奉者供食的部落与家庭,要早早地把面粉、油、供奉物等拿来放在一个早已定好的地方,然后,就要做油炸食物。各种素菜包等,一整天都要忙碌于这些准备活动。

初四那天,“供奉节”仪式正式开始。这天早晨,人们都到嘛呢殿打扫卫生,在嘛呢殿里铺褥垫和摆放桌子,把度姆唐卡和大悲心唐卡陈列于上方,此外,还要把所有供奉器具都要擦拭干净,整齐地摆放在唐卡前。

要供奉的佛水必须要经过谨慎挑运和盛放,不能把随便挑来的水用于供奉,应取清澈、洁净无比的泉水倒入水桶,且要把六种良药放入其中,然后才可以供奉。

进而人们开始念诵佛经,其余人把各种供奉器具摆放在桌子上,然后倒满净水,过了一段时辰,又要收拾这些器具,就这样,要重复十三次,在八天之内要供满十万多个。

另外,在这八天之内供奉者也要注意自己的饮食,进食时只能吃素食,禁忌蒜类和肉类。需要很虔诚地做好各个细节。

关于这个村的四月供奉节,其创始者到底是谁,有多种说法,有人说是第五世达赖喇嘛,也有人说是色康活佛或者是嘛呢活佛。

据长者说,从前,由于瘟疫流行于这个村落,为了消除瘟疫灾难,有几位老者商议决定到热贡去请宗喀活佛,他们没到之前,活佛已梦见在一个灰蒙蒙的山谷中来了几位乞讨者,所以第二天活佛很好地招待了他们,并叮嘱他们每年都要行善,做经忏等法事活动,从此,瘟疫消除了,也就有了四月供奉节这一习俗。

十月五供节

据历史文献记载，十月二十五是格鲁派祖师宗喀巴大师的忌辰，最初称为“噶丹安曲”，以后俗称十月五供节。每逢该日，藏区各地会举行众多法事活动，如在道忤地区，以道忤扎仓为重心，各地所有的寺院都会自发举行法会，通过煨桑、焦烟、百供、千供等方式来积善。

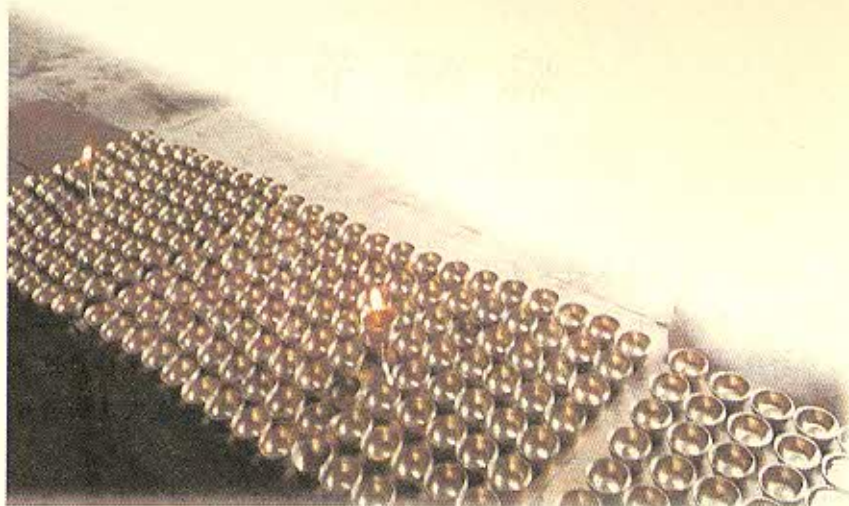
己亥年(土猪年)即公元1419年宗喀巴大师途经朵陇地区，色拉寺和哲峰寺等地时多次做了讲说，到达噶丹后，又在能仁王前举行了大型的供奉和发愿回响，最终将半月形大梵赐予其上首弟子达麻仁钦，并任命其为杰擦即法太子。己亥年(公元1419年10月25日)，宗喀巴大师在光音天寝室善逝。

为了纪念宗喀巴大师的忌辰(善逝之日)，宗喀巴大师的上首弟子们在噶丹寺院举行了大型的修供法会，从此“噶丹安曲”便成为每年必不可少的大型法事活动之一，至今已有950多年的历史。

除了以寺院扎仓为主而举办的大型法事活动外，藏区的各地民众也会举办很多积善的法会，例如，禁食、不杀生、不做坏事、通过六字真言来忏悔罪等。同时，信徒们身着简朴，不配戴首饰，信女们将一根白色线条扎在辫子上，腰带也不会显露出来。

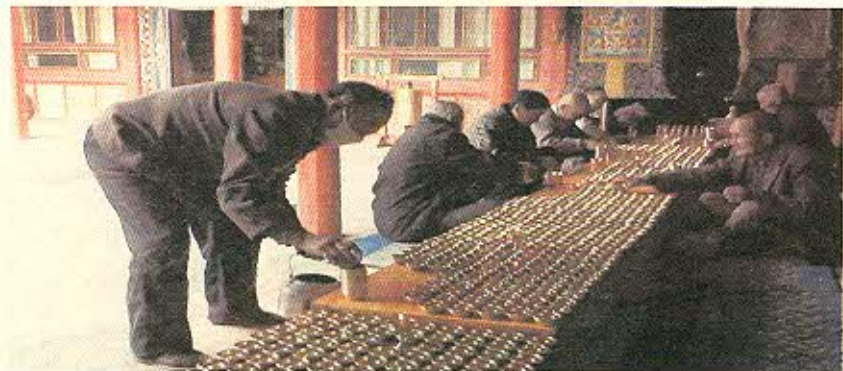
此外，当天有很多施主向寺院扎仓供食，向佛像涂上金料，转经桶等。

尽管该习俗何时形成并无记载，但是由纪念宗喀巴大师的忌辰演



变而来。在悲喜交集之日，白天人们通过念经、转经桶、禁食、善戒等来积善，晚上，人们带着自家的肉类、酥油、牛奶等食物来到约定的地点，和同龄人一同享受美食，体验人生的苦乐。

十月五供节能在历史的长河中被传承下来对该地区具有重要的意义。



嘛呢节

嘛呢节是该地区最常见的宗教法事活动之一。在这里,各个村庄几乎每年都会在不同时间举行这种特殊的法会。有些村庄在农历四月份举行这一活动,而有的会在农历五月份或六月份举行。虽然举行这一活动的时间在某些村落有所不同,但是大部分地区都会在农历六月份举行这一盛大的宗教法事活动。

举行嘛呢节的地方一般都在嘛呢房、寺院周围以及村寨周围。在举办嘛呢节的这段时间内,念诵嘛呢的人都不准回家,必须在举办嘛呢节



的地方过夜,直到法会结束为止。因此,从前一天开始就要做充分的准备。村民要充分提供节日所需的钱和各种食物。还有,领头人要准备好搭帐篷等工作。念诵嘛呢的人也要从自家带来自己日常所需的生活必需品。

嘛呢节有一个村庄单独举办或两个以上村落联合举办等多种形式。我们现在所能看到的是道帛乡木洪村周围三个村落联合举办的嘛呢活动。这三个村分别是加仓村、木洪村、旦麻村。这三个村落联合举办这一活动已有很多年的传统了。

充分准备好了举办嘛呢节的各个细节之后,嘛呢节就盛大开幕了。首先,人们排长队邀请大悲心佛像,僧侣们会念发愿经文并且摆设大型供品,做好这些之后人们才会吃早饭。各村长会乘早饭时间在帐篷外放



置关石,然后回各村的帐篷宣读寺庙清规。念诵嘛呢经文的人们都要遵守清规;行动、言语、思想均要遵守规诫,不能随意外出,也不能在诵经期间打瞌睡或彼此说话等。要虔诚地念诵经文。另外,在这期间也会有一点儿休息时间,休息时统一吹螺鸣号,才能外出活动。回来时每人都要把手洗干净,才能再次念经。就这样,在接近傍晚时分每个人都要把自己一整天念的嘛呢数目告知村长,直至法会结束为止。

一般嘛呢节要举行五天,在这期间,每个念诵经文的人都要严守清规,他们不但要忏悔自己平常的不善之举,还不能吃蒜类、肉类等,信佛的施主都乘此机会对僧侣和念诵经文的人进行施舍。他们以这种方式来行善、积德。

至于嘛呢节是从什么时候开始盛行的,或是由谁最初举办的有多种说法。有的说,是格旦嘉措活佛创建的,也有人说是谢热扎西活佛和桑保活佛创立的。

以前,嘛呢节的最后一天,这三个村的男女老少都会聚在一起狂欢。但是如今这一细节已逐渐消失了。现在,等叩拜完活佛之后,这一节日也就圆满结束了。



石

帐

节



道帛乡上部的贺隆堡、比隆、贺庄三村关系非常密切,往来频繁,团结和睦,被赞誉为是“同一头牦牛的皮子,同一个父亲的孩子”。其中贺隆堡和贺庄相距2里地,居于阳山,比隆居阴山,成三足鼎立之势,中间平坦宽阔的川地中央,有一巨型花岗岩石,远远望去,仿佛一座洁白的帐篷,恪守着美丽富饶的紫金川。道帛一名由此而来,意为石帐。每年的5月9日,贺隆堡人对巨石进行一个苯教色彩极浓的祭祀活动的,谓之石帐节。

那天一大早,的男性老人和好孩子集中的玛尼庙,在袅袅升起的桑烟和白海螺悠长雄浑的吹鸣声中,什巴(护田员)牵来一只山羊,,虔诚的对其进行一系列除秽仪式,孩子们用马莲和鲜花编织成的各种各样的饰物,把山羊打装扮一番。老人们亲自将玛尼庙内的各种经卷达成包袱,郑重教与每个小孩。孩子们牵着山羊,背着经书,排成一条长龙,长调高诵六字真言,一路吹响白海螺,浩浩荡荡,从村庄四周的村界田地边缘绕行进行“收验地气、祈求丰收”的法事活动。

村中的什巴(藏语,意为守护庄家的人)们带着各种炊具,扶老携幼,来到离村不远处的巨石旁边,架起灶锅,烧土上奶茶。老人们则集中到的草坪上,用炒面的松枝柏木煨上桑烟,谓之白桑。迎候孩子们的到来。

油菜送金波,麦田翻绿涛,身着节日盛装的孩子们从远处翩翩而来时,老人们起身迎接,一起围着桑烟转三圈,然后将经卷卸下,纷纷向巨石和桑烟磕头。

老人们从山羊身上取下各种饰物,至于桑上,将羊牵至桑烟旁边羊,进行活羊祭祀。活羊祭祀首先要通过献神仪规,点燃柏木烟熏羊的全身。老人们将山羊围在中央,庄严肃穆,齐诵山神祈祷经,直到山羊打颤,大伙儿高呼“拉加

洛”,说明山神已领授。尔后,专人将羊活体剖腔,掏出心肝肺,从嘴唇、耳朵、四肢各剔一块肉,放到另外一个焚起的桑烟,谓之红桑。

煨了红桑,祭祀仪式接近尾声。人们在草坪上席地而坐,吃抓羊肉,老人们饮酒作乐,不行酒令,用歌声表达对幸福生活的赞美之情,对后备少年的真挚祝愿。孩子们随着热情洋溢的藏族音乐,跳起了欢快热闹的锅庄,或在巨石上滑溜溜玩耍,或到田间地头采集野花,追风逐蝶,直至夕阳西下。这个习俗在循化其他藏区非常少见,因此在研究地方史方面有着独特的参考价值。

道帛地区很早以前也是苯教盛行的地方,据说有一个叫阿旺南杰的人得到四世噶玛巴活佛乳必多杰的授示“遥远的东方,有一块巨石像





视野。大伙儿顿时欣喜若狂，心想讨要一些食物，借宿歇息，于是匆匆前往，在灌木丛中劈开出一条小路。可是到了眼前，却发现那是一块巨大的石头。

人们又累又饿，心中充满无限失望和沮丧，正当此时，阿旺南杰猛然想起了噶玛巴活佛的预示——如帐巨石在东方。大家继而向四周环顾，果然看见阳面的一座山色朱红，坡面有道道小沟垂直向下，宛如一顶皱波粼粼的巨大佛幢。

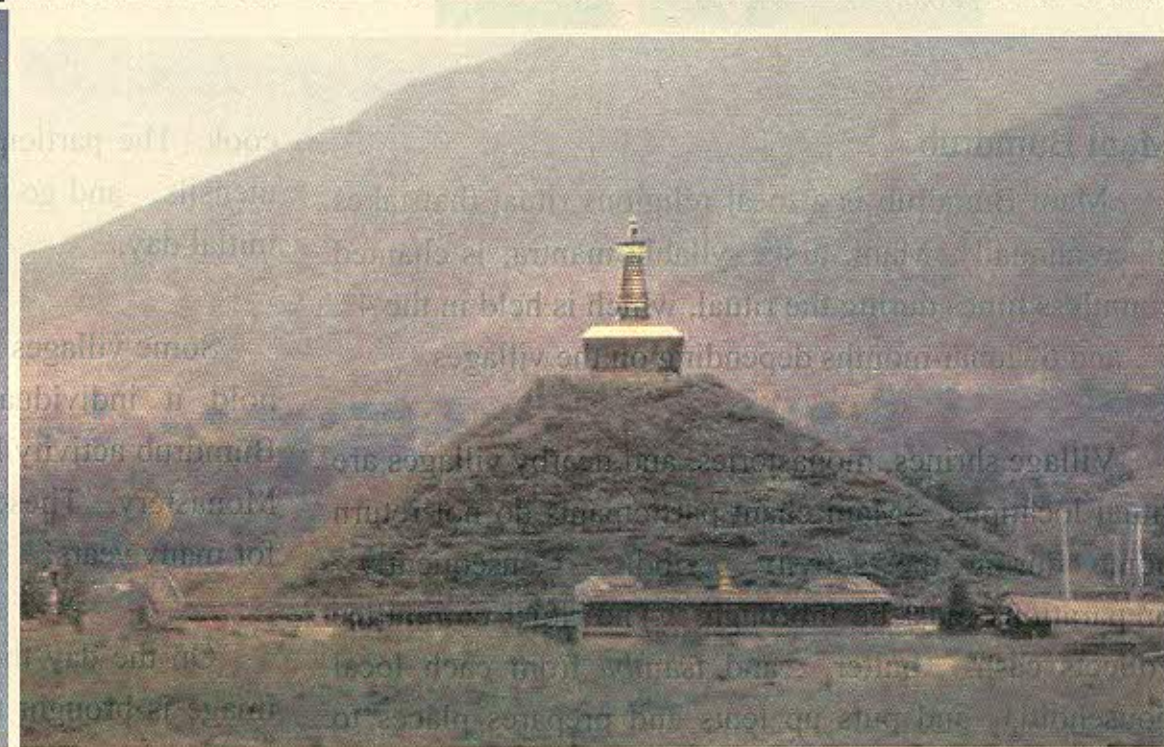
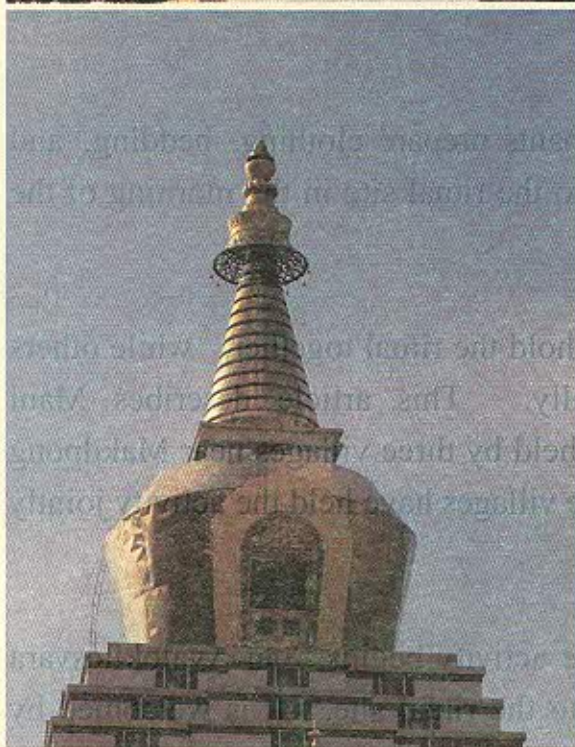
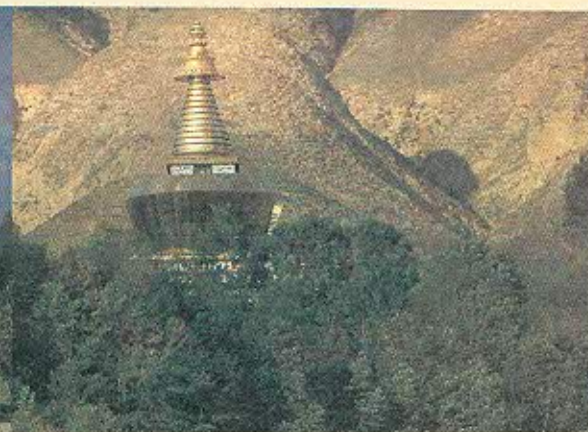
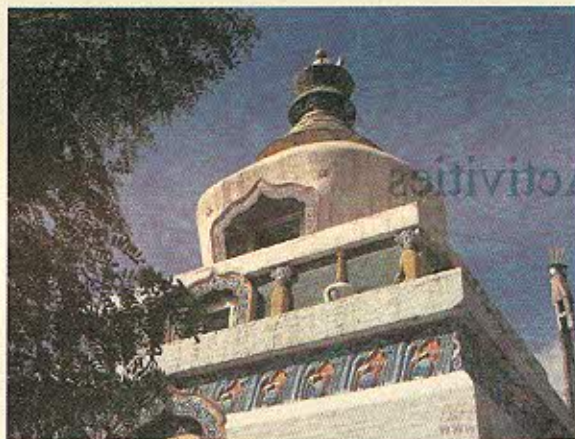
他们豁然开朗，明白脚下就是自己历经艰险苦苦寻觅的热土。阿旺南杰随即决定就在此定居，建寺建筑，弘扬佛法，遂成为上不三村的一大部落，至今被称为霍完廷仓。他们建筑的第一个佛殿塑造美丽而结构奇异，屋顶有数百块方形木头从四周向中央重叠拢合而成，每块木头上部刻有各种展翅神像，殿内没有一块柱子，因为被称为“无住佛殿”。

从此，那块巨石作为先辈们扎根此地的精神支柱，村民们把他当作一种圣物来敬崇，一代代祭礼不断，香火水传。

帐篷，有一座高山似佛幢，彼地修建三世佛殿，造化后世功德”。当今四川甘孜藏族自治州境内的巴塘之地，实属夏尔巴（西夏藏族人，藏史称蕃珥药）人。为了弘扬佛法，相传阿旺南杰一行人马远整装远行，由于时逢战乱而兵器稀缺，这得用“九头犏牛易朴刀，胯下灰唇安多马”描述的就是这件事。

阿旺南杰铭记着活佛得授记，以一颗虔诚的心，长途跋涉，日夜兼程，路过阿尼玛卿山，经夏河县甘加草原，到达道帛沟南山一个被称为“拉角山”的垭口。当时，眼前展现一条东西横亘的沟壑，此沟阳山柏木葱葱，阴山松树郁郁，中央灌木密布，是一个不折不扣的荆棘路。正当他们为如何涉足眼前深沟而发愁时，远远望见中央的灌木丛林里隐隐约约有一帐人家，灰白色的帐房在绿色海洋中是那样醒目地出现在他们的







Religious Activities

Mani Bumdrub

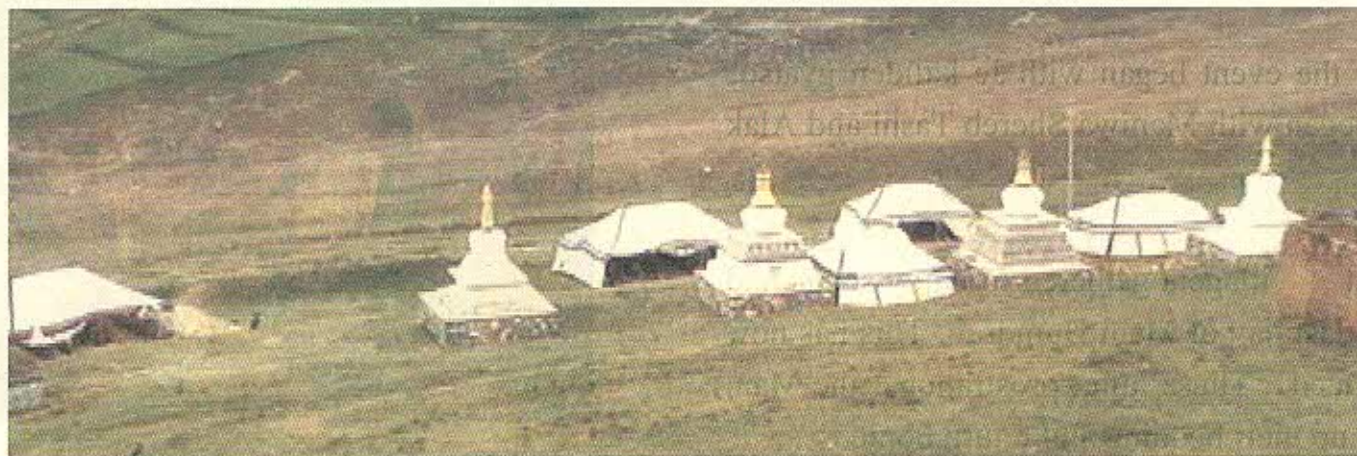
Mani Bumdrub is a local religious ritual that takes place annually. Mani, a six syllable mantra, is chanted countless times during the ritual, which is held in the 4th, 5th, and 6th lunar months depending on the villages.

Village shrines, monasteries, and nearby villages are ritual locations. Mani chant participants do not return home during the activity period. Consequently, preparations must be thorough. The ritual committee collects cash, butter, and *tsamba* from each local household, and puts up tents and prepares places to

cook. The participants prepare clothing, bedding, and utensils, and go to the ritual site in the morning of the initial day.

Some villages hold the ritual together, while others hold it individually. This article describes Mani Bumdrub activity held by three villages near Makdpong Monastery. These villages have held the activity jointly for many years.

On the day the activity begins, an Avalokitesvara image is brought to the ritual site. It is welcomed by



villagers and the sincere prayers of monks. While having breakfast, the committee members put a sign in front of the tents where the Mani chanters stay that explains the rules of the activity to the chanters, who must not wander about, sleep, and chat. They must chant a great amount of Mani mantra every day.

There is a short break for the chanters. When they resume, the chanters wash their hands and purify themselves with incense.

In the afternoon, the chanters report the number of Mani they chanted during the day to the committee. The daily activity is the same throughout the ritual period. It is believed Mani Rilbu, or a Mani pill, is formed and the pill size corresponds to the number of chanted Mani.

Chanters strive to follow the rules related to their thoughts, speech, and body. Harmful actions are disallowed and they cannot eat onions, chives, or meat.

Faithful villagers achieve virtue by providing food,

household.

The *Snyung gnas bla ma*, or fasting festival Lama, and the monks display deity images and prepare offerings.

The fasting festival lasts three days: the first day is for making vows, the second is actual fasting, and the last day is the end of fasting.

Before the fasting festival begins, fasters are careful with their mind, speech, and body. They do not eat garlic, chives, or meat.

On the first day of the festival, less food is eaten, but little attention is paid to speech.

Around five o'clock in the morning, the activity committee blows a conch to assemble the fasters to the Mani shrine to chant scriptures and make vows before the deity images. After morning activities, participants have lunch consisting of virtuous foods such as butter, cheese, *tsampa*, sugar, fruit,

vegetables, and potatoes.

For dinner, only milk tea is allowed. Afterward, the fasters drink and eat nothing till a break the next day. *Cheb*, or dropping water on the hands is done before every break. Fasters cannot move away before *Cheb*.

On the second day of the activity, fasters cannot speak after waking. This is the actual *Snyung Gnäs*, during which speaking, eating, drinking, and working



are forbidden. Participants concentrate on offerings, circumambulating stupas or the Mani hall, and praying.

Snyung Gnas ends on the third day. Fasters pray and chant as directed by the lead lama and make offerings. Next, they receive *Cheb*, and are free to speak and eat. They eat a first meal at dawn called *thotuk*, or dawn meal, which is soup made from flour, cheese, and milk. *Snyung gnas* thus ends.

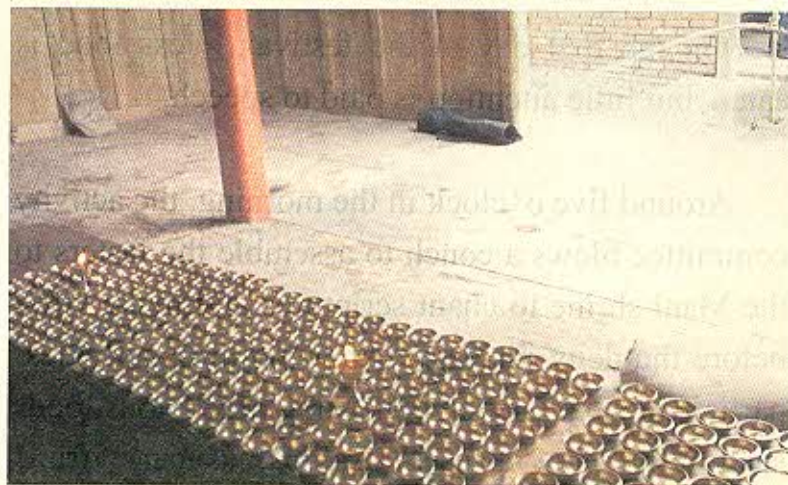
The Water Offering Festival during the 4th Lunar Month

The Water Offering Festival is not common in Xunhua Tibetan areas. This description is about the activity held in Makdpon Village.

The village observes fasting and water offering festivals in the 4th lunar month continually. The water offering festival begins on the 4th through the 11th day of the month. Preparations are made on the 7th day. Host families collect flour, cooking oil, and other necessities from each family, and cook for the next day's festival.

On the morning of the 4th day, villagers clean the village Mani Shrine, place mattress and tables, arrange deity images, clean offering bowls, and fetch clean water for offerings. The water must be clean water, and medicinal flowers are added.

Elders chant scriptures related to the offering festival and others line up a thousand offering bowls on the tables, and pour water in the bowls. The offered water is poured out after some time and offerings are again arranged. This is repeated 13 times a day. A



hundred thousand offering bowls are offered over the 8 day period.

In addition, participants cannot eat onions and meat.

Some say the last incarnation of Shar Keldan Gyatso founded the festival while others say it was either Lama SerkangPa or Lama ManiPa. When the village was challenged by an infectious disease long ago, certain capable village elders decided to ask Lama DsongKar what to do. This issue came to the Lama's dream and he prepared to welcome the villagers the next day. When the villagers asked the Lama, he suggested conducting a water offering festival annually in the 4th lunar month.

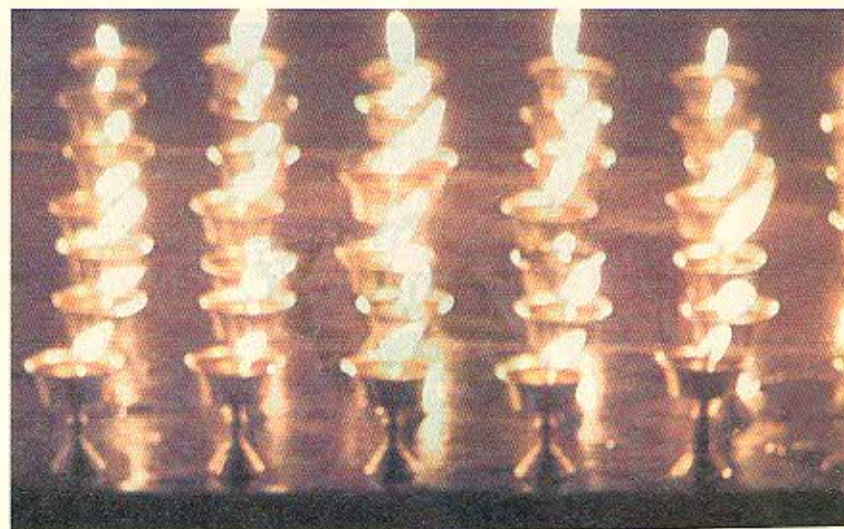
Ngamchod

The Ngamchod Offering Festival is conducted on the 25th day of the 10th lunar month, the day Tsongkha-pa passed away. The festival thus commemorates this great religious scholar. In rDo sBis, all monasteries chant prayers and hold other religious

activities such as burning incense and lighting butter lamps.

Tsongkha-pa passed away on the 25th day of the 10th lunar month in 1419. On the same day of the following year, his students commemorated him in Gardan Monastery. Later, this day became the anniversary of his death.

Villagers also commemorate this day by making offerings, refraining from killing animals, fasting, and



praying. They show sadness by abstaining from wearing ornaments and new clothes on this day.

In addition, certain devotees give money and food to the monasteries, put gold on deity images and circumambulate stupas on this day.

Younger people gather to enjoy food and entertainment in the evening. They select one house where they cook and enjoy themselves.

The origins of the ritual are unclear. It is now a

ritual to gain merit by making offerings and a time for young people to enjoy themselves in the evening.

Stone Tent Offerings

The 9th day of the 5th lunar month is Stone Tent Offering day in HorrionBo Village. A white stone is located between HorrionBo, Hordrolwa, and Bilung villages. It resembles a tent, thus, the area is called rDo sBis, or stone tent. Elders say Bon was once practiced in the area. On the Stone Tent Offering day, villagers gather in the village Mani shrine, and a goat is purified by burning incense, and later sacrificed. The village children circle the incense altar three times and then carry scriptures.

While carrying scriptures around the village area, two boys blow a conch, and others chant Mani. They offer incense to the mountain deities, and make flower rings for the goat.

Meanwhile, the village farming field managers and elders go to the white stone and prepare tea and food

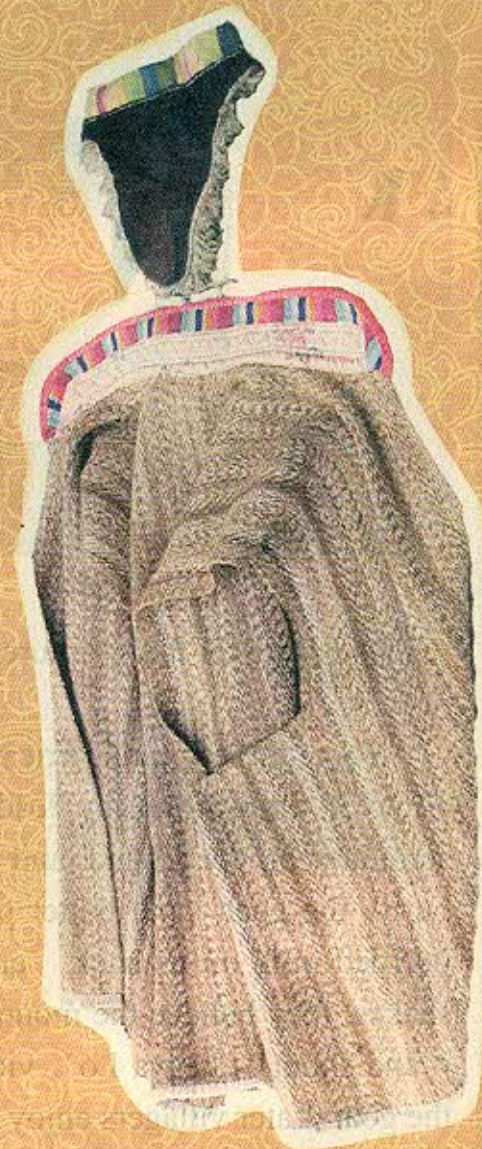




while waiting for the scripture carriers and the goat.

When the scripture carriers reach the stone tent, they circle it three times by leading the goat, then put scriptures on the ground, and prostrate. Next, the elders purify the goat, put butter pieces on its horns, pour purified milk on its back, and chant. When the goat shakes, they believe the mountain deities have accepted it and shout 'Lhagya Lo', victory to the gods, and kill the goat. Later villagers enjoy food and children play.





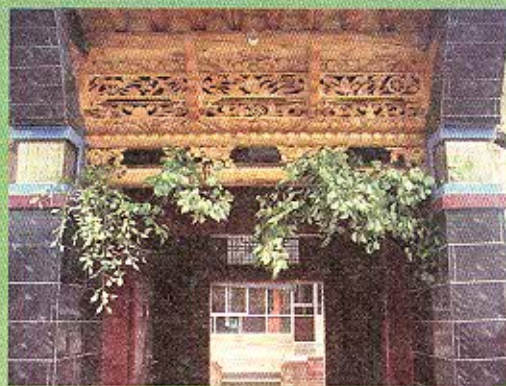
ཐུ་ཤུལ་ཁུ་ལོ་ཤི་ཡུ་ཡུ་ཤི་ལའགུ་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

4

ལྷ་འོ་ཤུ་ཤི་ལོ་ཤི་ལོ་
Fifth Lunar Month Picnic

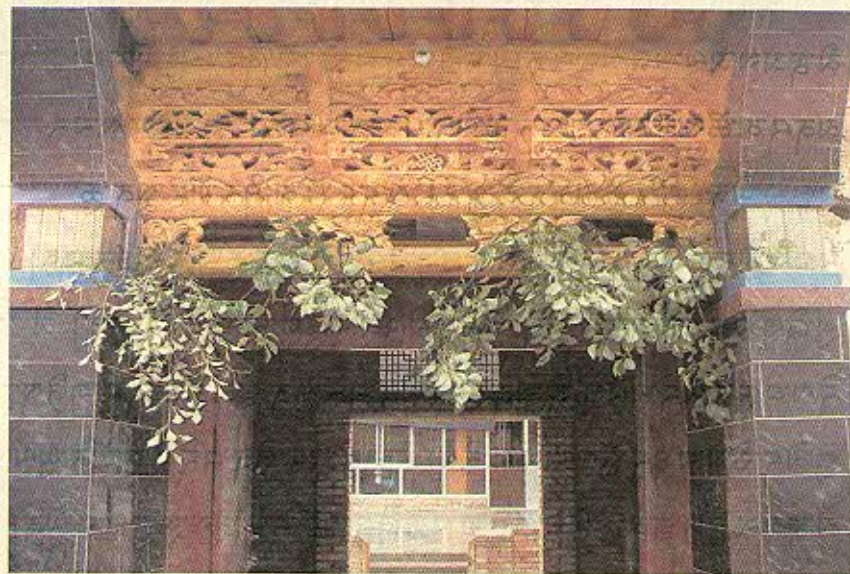
五
月
夏
度
节





ལྷ་བའི་དབྱར་གཏོང་།

མ་དེའི་ལུགས་ཉིད་གི་ཟླ་བ་ལྷ་བའི་ཆེས་ལྷ་ཉིན་མདོ་སྤང་རྒྱུ་ལྟོས་པ་
 གྱི་ཞིང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷ་བའི་དབྱར་གནོད་གི་དུས་སྟོན་འདི་ལ་རོལ་བ་.....
 ཡིན། འདི་ལ་ཡུལ་སྐྱེད་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ལྷ་བའི་དབྱར་གནོད་རམ་
 ལྷ་བའི་བ་གཞིས་ཞེས་འབོད་ཚུལ་ཡང་ཡོད། སྤྱི་ལོ་དེ་རིམ་ལྱུང་བུང་ཚུལ་གྱི་
 ཐད་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་འགའ་ཤེས་ཡོད་དེ། ཡུལ་གྱི་འདིའི་རག་རྒྱན་
 དུ་དབྱར་ཟླ་ལྷ་བའི་ཆེས་ལྷ་འི་ཞོགས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་སྤྱན་དྲོས་ལྷ་སྤྱོད་ཆོག་.....
 མཛད་པའི་དུས་ཡིན་པས། ཉིན་དེར་རི་ལུང་ཐམས་ཅད་སྤྱན་གྱིས་བྱུང་.....
 ཅིང་ཆར་ཆུ་ཡོད་ཆད་སྤྱན་གྱིས་སེམས་པར་བཤད། ཡང་ལ་ལས་ཉིན་འདིར་
 སངས་རྒྱས་སྤྱན་རྟེན་ལ་མི་བསྐྱེད་བདུད་གྱིས་གནོད་པར་ཚོམ་པ་ལ། གནོད་
 པ་དེ་ལས་ཐར་བྱིར་ཁོ་རང་བྱོས་བྱོལ་བྱེད་སྐབས་སྤྱན་བྱུག་ལས་སྤྱན་ཡོད་.....
 ཆད་འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་དུ་གནོར་ཞིང་། རྒྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་གནོད་པར་.....
 དྲགས་ནས་ཁོས་མི་རྣམས་ལ་ཉིན་འདིར་བྱིས་གྱི་བྱིན་པ་གི་སྒོ་འགོར་སྤོང་.....
 ཡོད་པ་མེད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆོགས་གསེབ་དགོས་པ་དང་། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་མགོ་.....
 ལ་སྤོང་ཞུ་བྱོན་ཞིང་སྤོང་ལ་སྤོང་ཡོད་སྐྱར་གསལ་བཅངས་ཏེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་.....



ལྷོང་གསེབ་དང་ནགས་གསེབ་ཏུ་ཡིབ་དགོས་པར་བཤད། དེ་ནས་མ་རུང་...
བདུད་གྱི་ཚེ་འཕྱུལ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་གནོད་པར་ཚུམ་པ་ན། འཇིག་...
རྟེན་མི་ཡུལ་འདི་ནི་ནགས་ཁྱུང་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འདུག་པས་བདུད་...
དེའི་གནོད་པའི་རྩི་ལས་ཐར་པར་བཤད། གང་ལྟར་ཉིན་འདིའི་ས་ལྷ་རྩ་ལྷ་...
སྐགས་སངས་རྒྱས་སྐུན་ལྷའི་སྐུན་གྱིས་བྱིན་ལྷབས་གྱིས་བྱུབ་པར་བཤད་.....

ཅིང་། དེ་མི་ཐོག་གང་གིས་སྤྱད་ན་དེར་བདེ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་སྟེ་མི་ལ་
 བ་ཆ་མི་འབྱུང་ཞིང་ཕྱགས་ལ་གོད་ཁ་མི་ཡོང་བ། མ་ཉོག་ལ་སང་མེར་གྱིས་
 མི་གཞོན་པར་ཡོད་ཆད་ལེགས་ལམ་ཏུ་འགྲོ་བའི་ལྷ་ས་སུ་ལྷ་བ་ཡིན། དེ་
 བས་ཉིན་འདིའི་ཞོགས་པ་སྤོ་མོར་སྐྱུ་རེངས་དང་པོ་བཀྲགས་མཆོམས་ནས་
 མི་རྣམས་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་མེ་ཉོག་འབྱུ་བར་འགྲོ་ཞིང་། བུ་མོ་དང་
 མནའ་མ་ཆོས་ཐོ་བ་འཁྱུར་ཏེ་རྒྱ་ལེན་པར་སུ་སྤྲོ་བ་དང་སུ་མགྲོགས་པར་
 བལྷ་བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་སྐྱུ་རེངས་དང་པོ་མ་ཤར་གོང་སྤྲོན་རྒྱ་
 བབས་མེད་པ་དང་། བམ་ལངས་ཐག་ཆོད་དུས་སྤྲོན་རྒྱ་བཟུར་ཆར་བས།
 སུ་ཞིག་བར་སྐབས་དེའི་སྤྲོན་ལ་ཤོར་བའམ་གཞུག་དུ་ལུས་པ་ཡིན་ན། མི་
 དེས་འཁྱུར་ཡོང་བའི་རྒྱ་ནི་སྤྲོན་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་རྒྱན་ལྗན་གྱི་རྒྱ་དང་གཉིས་
 སུ་མེད་ཅེས་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་རེད། གཞན་ཡང་ཉིན་འདིའི་སྤོ་མོར་ལུ་
 མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲོན་རྒྱ་ཡིས་ཁ་ལག་བཀྲ་ཞིང་མགོ་དང་ལུས་སུ་བྱུག་པ་ཡིན།
 འདི་ལྟར་བྱེད་ཆེ་ལུས་ཀྱི་ནད་ཡམས་ཞི་ཞིང་བགོགས་དང་བར་ཆད་སེལ་
 བར་བཤད། མ་རྒྱ་ཆོས་ཀྱང་རྒྱ་ཐོ་བ་གང་རེ་བརྒྱས་ནས་སྤྱུར་བར་བྱིམ་དུ་
 ཡོག་ཅིང་རྒྱ་རྒྱའི་ནད་གི་རྒྱ་རྒྱིང་རྣམས་དྲངས་གཅོད་བྱས་ཏེ་སྤོ་དག་དུ་
 སྤྲོན་རྒྱ་གང་རེ་སྤངས་རྗེས་ནོར་ལུག་དང་ན་དེལ་སོགས་རྒྱ་ཁར་དེད་དེ་རྒྱ་
 ལུད་པ་དང་སྐལ་བར་རྒྱ་ཁྱུང་ཅམ་རེ་གཏོར་བ་ཡིན། དེ་མ་ཟད་ད་དུང་
 བྱིམ་ཆང་སོ་སོའི་སྤྲོ་ཆེ་རྒྱུང་ཆང་མའི་མགོར་བཅག་ཡོང་བའི་སྤོང་ཡོད་དང་

ཡེ་ཤེས་མའི་མེ་རྟོག་ རེ་རྩལ་ཞེས་པའི་སྤྱི་མེ་རྟོག་གང་མང་གསེབ་པ་དང་།
སྤྱི་མེ་ཚོས་རལ་བར་མེ་རྟོག་དང་སྐྱར་གསེབ་པར་སྤྲོད་ཐོག་གསེབ་ཏེ་རུས་.....
ཞོན་བསུ་བའི་སྤུ་མའི་སྤྱལ་བཟང་མ་ཉམས་པར་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།

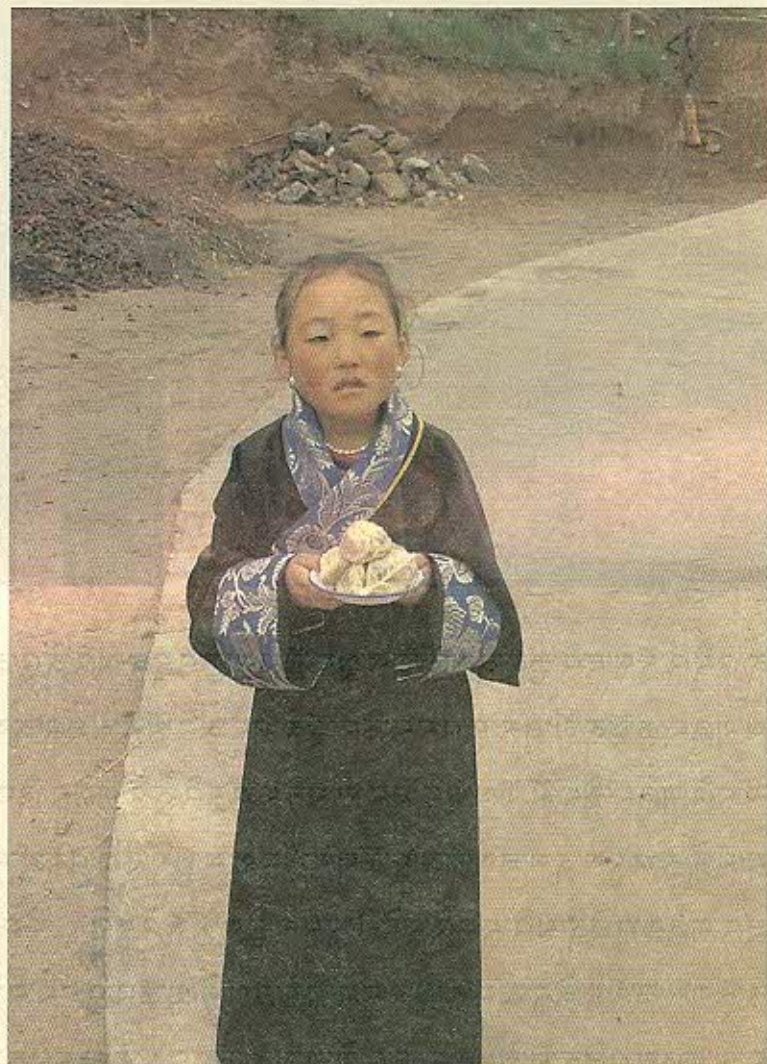
ལྷ་བའི་དབྱར་གཏོང་འདི་ལ་བཤད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།

ཉིན་འདི་ནི་ལྷན་རྒྱུན་གྱི་གནའ་རབས་ཀྱི་སྟོན་ངག་པ་རྒྱལ་ཡོན་(屈原)
)ལྷན་ལྷེ་བས་པའི་རྒྱུ་ཉི་མ་ཉེ། རྒྱ་གར་དུ་དྲང་ལུང་(端午节)
 དུས་ཆེན་ཟེར་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མཐའ་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་པན་ཚུན་པར་.....
 འབྲེལ་འདྲིས་གྱི་དབང་གིས་ད་གཞི་དམར་མདོ་སྐད་རོང་ཁུལ་གྱི་ཞིང་ལས་ས་.....
 ཁུལ་དུ་དར་ཞིང་རིམ་བཞིན་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་སུ་འཐིམས་ཏེ་མི་
 རིགས་རང་གི་བྱུང་ཆོས་ལྟན་པའི་ཡུལ་སྟོལ་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་དུ་གྱུར་པར་
 འདོད། ཞོང་ནས་བཤད་པའི་ངག་རྒྱན་དེ་དང་འདི་གཉིས་གང་ཞིག་.....
 བདེན་པ་དང་གང་ཞིག་མི་བདེན་པ་ཁ་ཆོན་གཅིད་དཀའ་ནའང་། དུས་ད་
 ལྟ་ཁ་ཆོན་ན་སྟོལ་འདི་ནི་ཤོད་རང་གི་རྩལ་དྲི་དང་མར་དྲིས་བྱུང་བའི་ཡུལ་.....
 སྟོལ་དུས་ཆེན་བྱུང་པར་བཞིག་དུ་གྱུར་ཡོང་



ཉིན་ཉིལ་བའི་བྱེད་སྒྲུ་ཆོག་ལ།

ལྷ་པའི་དབྱར་གཏོང་གི་རུས་ཆེན་འདི་ཉིན་གཅིག་ལ་མ་གཏོགས་མི་……
རྒྱལ་ཁིང་། ཉིན་འདིའི་ལྷ་པའི་རྒྱལ་པ་དང་མེ་ཏོག་ན་མས་སྒོ་ཕྱིན་ང་……

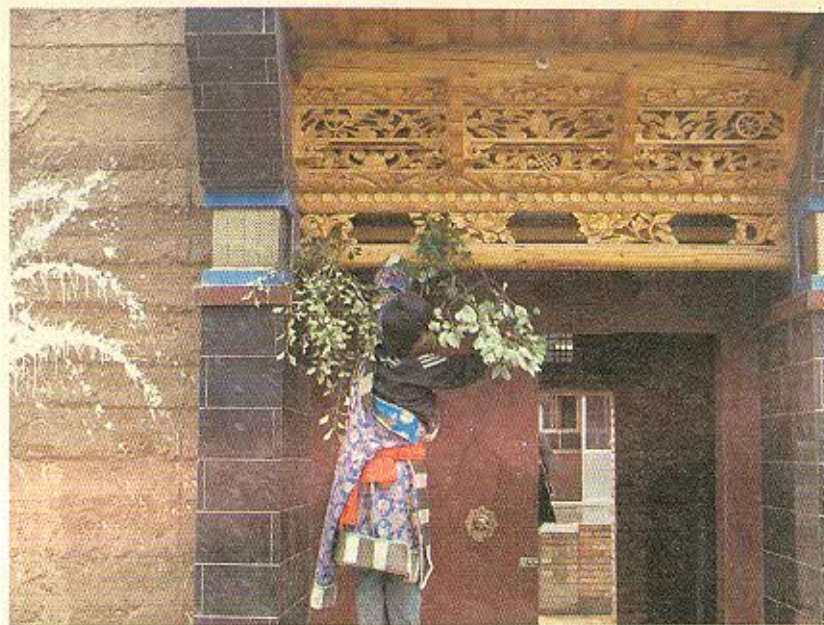


ཀུན་ལ་གསེབ་ཚར་ཐེས་ད་གཞོན་ནང་ས་ར་འཕྱང་བ་ཡིན། ཉིན་འདིའི་
 ནང་ས་ར་འཕྱང་བ་ཀྱི་བཟའ་བ་རྒྱུ་དང་ཅུང་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་
 དེ། ཡུལ་མི་ཚང་མས་ཕུ་ཉིན་ནས་ག་སྐྱིག་བྱས་ཡོད་པའི་གེུ་གཙུག་
 བྱས་པའི་སྒྲོ་ཚོད་རིགས་ཀྱི་ཚོད་མ་བཟ་བ་ཡིན། གེུ་ཚོད་བཟ་བའི་སྒྲོ་
 འདི་མདོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཚང་མར་གཅིག་འདྲར་སྤྲོད་། རྒྱ་མི་རིགས་ལ་
 མཚོན་ན་འདིའི་ཉིན་འབྲས་ཆན་(粽子)ཞེས་པ་དེ་བས་སུ་སྦྱོང་ལ་
 སྒྲོ་འདི་རྒྱའི་ས་སྐྱོགས་ཀུན་ཏུ་བྱ་བ་འདུག།

ཉིན་འདིའི་སྤྱོད་ས་ཆ་མང་ཆེ་བས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོག་རེ་
 གཉིས་སྒྲེལ་བ་ཡིན་ཏེ། ཡུལ་མི་རྣམས་ཉེ་འཁོར་གྱི་དགོན་པའི་ནང་
 དང་མ་ཁྱིམ་ཁང་། མཚོད་ཉིན་ཁ་སྐྱོགས་ལ་སོང་སྟེ་བསང་གཏོང་བ་དང་
 མཚོད་མེ་འཛོག་པ། སྐྱར་བ་བྱེད་པ་སྐྱོགས་དགེ་ཆ་ཅུང་ཙམ་རེ་སྐྱབ་པ་
 ཡིན། ཡང་ས་ཆ་ལ་ལས་བཀའ་བསྟན་སྐྱོགས་སོ་ཏི་འཁྱུར་ནས་ཆོས་
 སྐྱོར་རྒྱག་པ་སྟེ། སྤེའི་དབྱར་མ་ལས་གཞན་པའི་ས་ཁོང་དང་རང་སྟེ་
 བཅས་ལ་སྐྱར་བ་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ནི་ལོ་གཅིག་གི་སྟེ་བ་དེའི་བཅའ་བ་
 རིམ་གྱི་འདུག་པས་དེ་ལོགས་སོར་བསྐྱབས་ནས་མི་ཕྱགས་ལ་ནད་
 ཡམས་མེད་ཅིང་ལོ་རྟོག་ལ་འཆོ་བ་མེད་པར་ལོ་ལོགས་ཡག་སོ་འཕྱང་
 བར་རེ་སྟོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གཞན་ཡང་ཉིན་འདི་ནི་སྟོང་རི་མཚོ་ཁར་
 མཚོ་སྐྱར་ཏུ་འགོ་བ་དང་ལྷ་ལུང་གནས་མདུན་(ལྷ་ལུང་དཔལ་གྱི་རྩྭ་ཐོང་)

སྐྱུལ་སྐྱུག་དང་བཅས་བཞུགས་པའི་གནས་ཀྱི་གནས་མཇུག་ཕྱིན་ཏུ་འགྲོ་.....
 བའི་ཉིན་ཡང་ཡིན་པས། དད་ལྡན་གྱི་ཡུལ་མི་ཁ་ཤས་ཉིན་དེའི་ཞོགས་པ་.....
 རྩེ་མོ་ནས་ལམ་ལ་ཆས་ཏེ་གནས་དེ་ལ་ཐོན་ཞིང་མཚོ་ནང་ཏུ་གཏོར་སྤངས་པ་.....
 དང་མཚོ་ཆུ་སྐྱངས་ཏེ་སྤྱོད་ཕྱིན་པ། གནས་མཇུག་ལ་མཚོ་དམའ་ཕྱིན་པ་.....
 སོགས་དགེ་ཅན་མཚོ་གསུམ་སྐྱུལ་པ་དང་། ཞོར་ཏུ་གནས་དེའི་ཁྱུང་ཏུ་འཕགས་
 ཞིང་ཡིན་ཏུ་འོང་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་སྡུངས་དང་གཟི་འོད་.....
 འབར་བའི་སྤྱོད་རི་ལྷ་མཚོའི་མཛེས་ཉམས་ལ་ལྷན་མོ་རྩལ་བ་ནི་དངོས་ནས་
 ཡིད་སེམས་འཕེར་བ་ཞིག་རེད།

མཛེས་གཞས་སྤྱོད་ཀྱི་འཁྱུར་སྤྱོད་སྤྱོད།



ཉིན་འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་མཛེས་པའི་ཉིན་རེད་ཟེར་.....
 བ་ལས་འདི་ནི་ཕོ་མོའི་.....
 མཛེས་གཞས་གཏོང་.....
 བའི་ལ་གཞས་ཏུ་སྤྱོད་.....
 རེད་ཟེར་ན་དངོས་ནས་.....
 བདེན་ཆོག་ཆོག་ཏུ་.....
 འདུག རྩེ་མོ་སྤྱོད་སྤྱོད་.....
 ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན།

ཉིན་འདིའི་རྩེ་མོ་ཆུ་ནས་རྩེ་མོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་འདན་མའི་ཞེུ་ནང་.....
 ཞེས་གཞུང་ཆུ་སྤྱོད་མོ་སྤྱོད་ཏུ་འབབ་ཅིང་སྤྱོད་ཤིང་མང་པོས་མཐའ་ནས་.....
 སྤྱོད་བའི་གཞུང་སྤྱོད་པོ་གསུམ་ལྷང་ཐང་ལ་བཏིང་འདུའི་ནེའི་གསེང་ཞིག་.....
 ཡོད་པ་དེར་འདུས་ནས་ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་མཛེས་པའི་སྤྱོད་ཅིང་འདོད་པའི་.....
 མཛེས་གཞས་འཕེན་པའི་དགའ་བདེའི་དཔལ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཏུ་སྤྱོད་.....
 དེར་རྩེ་མོ་ཆུ་ཡོད་མེད་ཆང་མ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཏེ་སྤྱོད་ཆང་འཕུང་བ་.....
 དང་ལ་གཞས་འཕེན་པ་སྤྱོད། མང་ཆེ་བ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཆུ་བར་ཆེ་བ་དཔེར་ན་.....

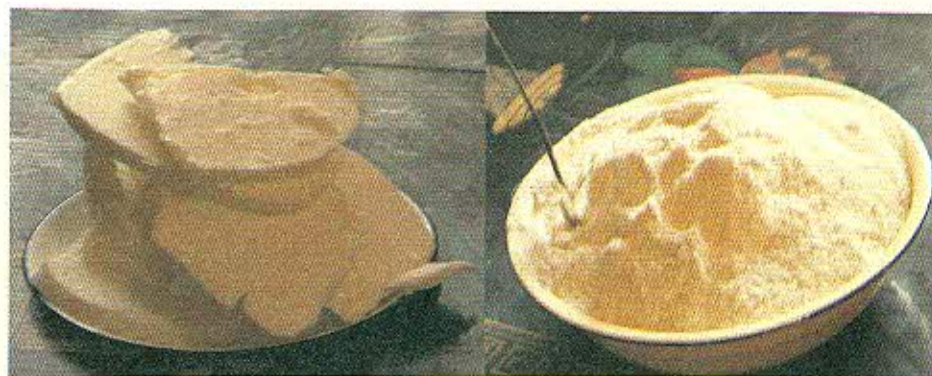


རྩེ་བ་འདི་བའི་སྐྱེས་པ་ན་མས་རྩེ་བ་གཞན་གྱི་སྐྱེས་མ་ཚོར་ཅེ་བ་ལྟ་བུ་རེད།
 ཁོ་ཚོས་འདྲོད་མཐུན་ཡིད་ཀྱི་རུང་བ་སྟན་འཛེབས་ངག་གི་གཞས་ཚིག་ལ་.....
 རུངས་ཏེ་པན་ཚུན་བར་འཛེམ་འཛིན་དང་གཡོ་ཚེལ་མེད་པར་སྦྱིང་གཏམ་...
 ལྷག་ལྷག་ཏུ་བརྗོད་ཅིང་། མཚམས་མཚམས་སུ་དགོད་ཕྱོད་ཕྱོད་བའི་གཞས་ཚིག་...
 རེ་བྱང་ཆེ་ཅིང་རའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཉན་མཁན་དག་གྲང་རང་དབང་མེད་པར་.....
 དགོད་སྒྲ་དང་བཅས་ཏེ་གི་ལི་རེ་རྒྱག་ཞོར་ལྷ་ཆང་གི་མཆོད་ཁ་འཕེན་.....
 བཞིན་པན་ཚུན་ལ་འདྲིན་བ་ཡིན། ཅེ་ཡ་པན་ཚུན་བར་ལ་ལ་ཞིག་སྒྲང་བ་....
 ཤིན་ཏུ་མཐུན་ཏེ་ཆེ་གཅིག་གི་སྐྱ་ཡར་ལྷུང་བ་དང་། ལ་ལ་ཞིག་ཆེ་གཅིག་གི་
 སྐྱ་ཡར་མ་ལྷུང་རུང་ཡུན་རིང་གི་སྦྱིང་གཏམ་སྦྱིང་གྲགས་སུ་ལྷུང་ཡོད། དེའི་
 ཕྱིར་ཉན་འདི་ནི་མི་དང་མིའི་བར་མཛའ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འཇུགས་པའི་

གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་བཅེ་རུང་རང་དབང་ཡིན་པའི་བོད་
 མིའི་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གྲང་མཚོན་ཡོད་དེ། དེའི་ཆེ་གསར་སྐྱེས་པ་...
 མི་ན་མས་ཀྱིས་ཐེ་ཚོམ་དང་བཀག་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པར་རང་སྒྲང་གང་སྦྱིང་.....
 ཀྱིས་རང་གིས་སྒྲོར་འབབ་པའི་རྩོགས་དང་མཉམ་ཏུ་ཞི་མཐུན་གྱི་སྦྱིང་.....
 གཏམ་ཕྱོད་མོ་ལྷག་པོར་བརྗོད་གྱིན་ཡོད།



ནང་རྒྱ་ལྷ་ལ་སྤྱི་འདི་ལི་ཟས་རིགས་འགྲུབ་བཞག་ལ།



ཞོན་ཀྱི་ས་ཆར་གནས་པའི་བོད་རིགས་རྒྱུ་ལ་རིང་ནས་.....
 བརྒྱད་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་བརྒྱུད་དང་འདྲ་ཤིས། ལྷ་ལ་སྤྱི་ལ་གོ་མས་
 གཤིས། ཆོས་ལུགས་དད་མོས་བཅས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཡོད་པ་མ་
 ཟད། ལག་ཤེས་བཟོ་ལས་སྒྲུབ་ལའང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་
 ཆོས་མང་འཁོར། ད་དུང་ཞིང་ལས་སྒོན་སྦྱིད་དང་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་ཐད་
 ཀྱི་དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས་ཀྱང་ཐུན་མོང་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལས་
 འཕྲོས་པའི་ས་གནས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་འབྱུང་དུ་སྒོན་པའི་ཟས་རིགས་གཡོས་.....
 རྒྱུ་ཀྱི་ཐད་ལའང་གཞན་ཀྱི་རྒྱུ་མི་ཤིང་བའི་ཤེས་རིག་མང་པོའང་རང་.....
 བཞིན་གྱིས་ཀྱབ་ཡོད་པས། འདིར་དེ་དག་ལས་ཚུང་བརྗོད་རིན་ཡོད་པ་
 འགྲུབ་པོ་སྤྱི་ཆུ་ལ་འབྱི་བར་བྱ་བ་ལ་སྒོག་མར་ཤེས་དགོས་པ་འདི་.....
 འདྲ་ཡོད་དེ། ལྷ་ལ་སྤྱི་འདིར་ཟ་དང་གོ་རེ་སྒྲུབ་བཅའ་ཟེར་བ་ལས་བཟོ་
 དང་ལས་ཟེར་སྤྱོད་མེད། གོ་རེ་ཚུང་གྱི་མའི་རིགས་ལ་སྤྱོད་ཟེར་བ་ལས་
 བཅའ་མི་ཟེར། དེ་བཞིན་དུ་ཐུག་པ་སྒྲུབ་བཟོ་ལ་ཟེར་བ་ལས་བཟོ་འཕ་

ལས་མི་ཟེར། གཤམ་གྱི་ཆོས་འདིར་ནང་དུ་མིང་ཆོག་དེ་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་
 འདིར་ལྷ་ལ་སྐད་བཞིན་བཀོད་ཡོད་པས་རྒྱ་ཆེའི་སྤྱོད་མཁན་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་
 ཐུགས་འཇགས་འཆོལ།



ཀ དཀར་ཤའམ་དཀར་ཤ་བཅའ་ཐབས།

དཀར་ཤ་ལ་རྩོམ་གྱི་ཡུལ་རྒྱ་དུ་སྒྲིབ་རྩེས་མི་གསལ་བས་ཀ་ཤ་.....
 ཞེས་འཁོད་པ་དང་། དེ་ནི་རྩོན་དངོས་སུ་དཀར་ཡོལ་ནང་དུ་འཛོད་པའི་
 ཤའི་ཁུ་བ་སྟེ་ལ་ལས་དཀར་ཚོམ་ཞེས་འཁོད་ཅིང་ཡུལ་གྱི་འདིའི་བས་.....
 རིགས་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད། དཀར་ཤ་ཅི་ལྟར་བཅའ་དགོས་ཤེ་ན།
 ཐོག་མར་རྒྱམས་ཡུག་སོགས་ཀྱི་ཤ་གང་དུང་གི་ཤ་རྩྭ་གཞི་བ་བྱར་གཙལ་བས་.....
 ཏེ་དཀར་ཡོལ་གཙང་མ་ཞིག་དུ་བཞག་དེའི་སྟེང་ཅོང་དང་ཚྭ་སྟེ། གཡེར་མ་
 གྱུང་ཅོམ་བཏབ། དེའི་ནང་ཚུ་འབྱུགས་དགང་ལ་ཁད་སྒྲུགས་ཏེ་དཀྱུགས་
 ནས་ཐམས་ཅད་འདྲེས་ཆར་བ་ན། དཀར་ཡོལ་ཁར་བྱར་མ་གཉིས་མགོ་
 གཞུག་བར་སྟོང་འདྲ་མཚུངས་བྱས་ཏེ་འཕྲེད་དུ་འཛོག་དགོས་པ་དང་། དེའི་
 སྟེང་ཁ་གཙང་ཅེས་པ་ཚུ་རྒྱུང་གིས་བཟུངས་པའི་སྟེ་ལེབ་མོ་དཀར་ཡོལ་གྱི་ཁ་.....
 ཡོངས་སུ་ཁེབས་སྟབས་ཤིག་གིས་བཀབ་ནས་ཁོ་ཆོག་དུ་བཙོས་ཏེ་དུས་ཚོད་
 རེས་ཅན་འགོར་རྩེས། དཀར་ཡོལ་ཕྱིར་སྒྲངས་ཏེ་མགོན་པོའི་མདུན་དུ་འཛོག་
 པ་དང་། མགོན་པོའི་ལག་པ་གཙང་མ་བཀྱས་རྩེས་ཁ་གཙང་འོག་གི་སྤར་



མའི་སྟེ་མོ་གཉིས་ནས་ག་ལེར་ཡར་བཀྱགས་པ་ན། དཀར་ཡོལ་ནང་གི་ཤ་.....
 རྒྱམས་ཚོས་ནས་ཁུ་བའི་ཁར་ཞག་མང་པོས་བལྟམས་ནས་ཡོད་པ་དང་།
 ཚེལ་དང་ཅོང་རྒྱམས་ཀྱང་ཁར་གཡེར་ས་ནས་སྒྲངས་པ་བྱུལ་ལེ་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་
 ཞིག་སྤར་རང་བྱུགས་ཀྱིས་འཕྱུལ་འོང་བ་རེད། དེ་ནས་ཁ་གཙང་སྟེ་ལེབ་.....
 དེ་ལག་པས་དུམ་བུ་རྒྱུང་དུ་ཁའི་ནང་དུ་བ་བདེ་བ་མང་པོ་བྱས་ཏེ་ཕྱིར་ཤ་.....
 ཁའི་ནང་དུ་སྒྲངས་ནས་འཕྱུང་བ་དང་། ལ་ལས་དཀར་ཤའི་ཁ་མི་གཙང་.....
 བར་ཁུ་བའི་ནང་དུ་གོ་རེ་སྒྲངས་བཙོས་སོགས་བཅུག་ནས་འཕྱུང་བ་ཡང་.....
 ཡོད་མོད། སྤམ་དེ་ལས་ཆོགས་རྒྱུང་སྟེ་ལ་སྟོ་བ་ལེགས་སྤྱན་པ་ཞིག་རེད།

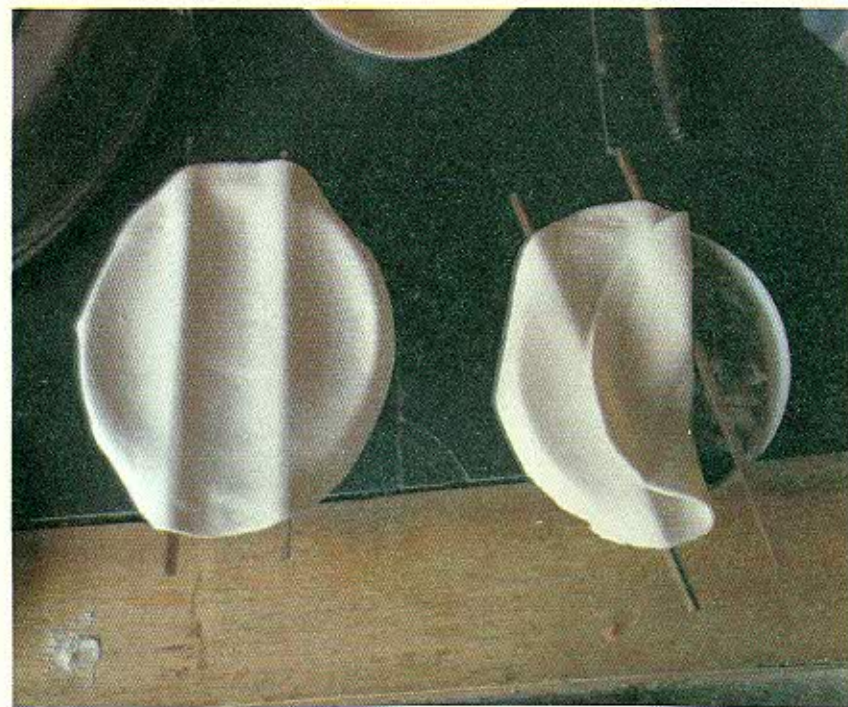
ལ། དཀར་ཤ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་སྤྱོད་གོམས་གཤིས།

སྒྲིན་ཆད་མང་ཆོག་གི་འཆོ་བའི་ཆ་ཁྱེན་རྒྱུ་ཞུང་ཞན་པའི་དབང་གིས་
དུས་རྒྱུན་ཟས་གོས་དན་དོན་ཅུ་ལས་དཀར་ཤ་བཟུ་ནི་སྒོ་ལའང་ཤར་མི་
ཐུབ་པས། དེ་ནི་ཁྱིམ་ཆང་དུ་འབྲུལ་བ་གལ་ཆེན་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་པས་ཡང་ན་
བག་མའི་ལུས་ཐུང་གསོ་སྦྱང་དང་། བག་མ་བསྐྱ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མཁོན་ཟས་
ཉག་གཅིག་ཕུ་ལས་མ་འདས་སོ། ། དེའི་ཕྱིར་ཡུལ་གྱི་འདིའི་ན་རྒྱུ་དུ་སྒོ་
ཆོ་གནས་ལ་སོང་ན་དཀར་ཤ་འབྲུང་བ་ཡིན་པས་དཀར་ཤ་ཐོངས་གཅིག་
འབྲུང་བའམ་ཐོངས་གཉིས་འབྲུང་བ་ཞེས་པ་ནི་གཉེན་སྒྲིག་གི་ཐོངས་
གྲངས་ཆེས་ལེན་པའི་དཔེ་ལྟ་ཕྱར་ཡང་ཁུར་ཏེ། སྤྱོད་ཀྱི་སྒོ་གཤམ་གསོ་
དཀར་ཤ་འཕེལ་ཐོངས་དུ་ལ་འབྲུངས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། ཆོག་དེའི་
སྤྱོད་པས་བཟུན་དུ་གཉེན་སྒྲིག་གི་ཆོ་ག་ཅུ་ཁྱེན་མི་ཆད་པར་ཐོངས་མང་པོར་
བག་མ་བསྐྱ་རྒྱུང་བའི་ནང་དོན་དོན་དེ་མཆོན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། བན་
རྒྱུན་ལ་ལབ་སྒྲིང་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་དེ་འགྲིག་དང་མ་འགྲིག་བཟང་
དང་མི་བཟང་གི་སྐད་ཆ་མང་པོ་མི་བཤད་པར། ཐད་ཀར་རྒྱ་རྒྱུ་ཆུ་ཁྱེན་སྤྱོད་
པའི་ཕྱར་ཟུང་ཆོག་གིས། འོ། དེ་ཆང་གི་སྒོ་དེས་དཀར་ཤ་མ་འབྲུང་གི་
བསམ་པ་ཡོད་ནི་མ་རེད་ཅེས་པ་ནི་དོ་མཆོང་འབྲུ་བའི་ཆོག་ཡིན། ཡང་སྒོ་
སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ལ་ཐོག་མར་སོང་ནས་ཕྱིར་སྤེལ་བར་བསྐྱོབས་དུས། རྒྱ་རྒྱུ་

དེ་ཆང་གིས་དཀར་ཤ་མི་ལྟ་དུ་གི་ཞེས་སམ། ཡང་ན་དེ་ཆང་གི་དཀར་ཤ་མི་
ཞེས་གི་ཞེས་ཀྱང་རྒྱུ་ཆོད་མོ་ཆེས་པ་རེད། རྒྱུ་ཆོག་དེ་དག་ལས་རྒྱགས་
གཅིག་ནས་ཁྱིམ་ཆང་དེས་བག་མ་གསར་བར་མཁོན་གལ་ཆེན་བྱས་སམ་
མ་བྱས་དང་། རྒྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་ན་རྒྱུ་དུ་སྒོ་ཆོད་སྤྱོད་པའི་སྐབས་
དོན་ཏེ། བག་མ་ཐོག་དང་པོར་འགྲོ་དུས་མག་པ་དང་རྒྱན་དུ་ཉལ་མ་ཉལ་
དང་། མག་གསར་དེ་ཉལ་རྒྱགས་གཞན་ལྟ་ཡིན་པ། ཉལ་གེས་སམ་མི་གེས།
ཉལ་ན་འགྲིག་གམ་མི་འགྲིག་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཕྱར་དུ་བཟུན་ཅིང་། དེའི་ཐོག་
ནས་དུས་ཁྱིམ་པ་བཟང་ཆང་འགྲིག་མིན་གྱི་ཐད་དུ་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་སྤྱོད་
ལ་ཡང་རྒྱ་མ་ཡོང་གོང་གི་རགས་ལྟར་མཉམ་འཛོག་བྱ་རྒྱུར་སྤྱོད་པ་གཏོང་
གིན་ཡོད། དེ་ནི་གཉེན་སྒྲིག་གི་ཆོ་ག་ཐོག་མར་སྤེལ་དུས་ཞིབ་དུ་བསམ་
གཞིག་བྱ་དགོས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་གལ་ཆེ་ཞིག་རེད་སྟུམ། ཅིའི་ཕྱིར་



ཞིན། དེར་སྐབས་བཟའ་ཟླ་ཁ་འཁོར་ཏུ་འགྲོ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་དང་། དེའི་
ནང་མང་ཆེ་བ་ནི་ཚང་མའི་ཁ་ཐོག་མིག་ཐོག་གི་བྱ་བ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྟེང་.....
ནས་རྒྱབ་འགལ་བྱུང་སྟེ་ཕན་ཚུན་གྱིས་པ་མ་ཡིན་པར། ཁྱོད་ལྷན་བར་གྱི་.....
མདོན་སྒྲུལ་མ་ཡིན་པའི་བཟའ་ཚང་གི་འཆོ་བའི་ཐོག་ནས་ད་གཟོད་འགལ་
བ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་རང་རང་སྡོམ་ཁ་ཁྱིམ་པ་ལས་གཞན་པའི་བདེན་



ལྷན་མང་པོ་ཞིག་ཆེད་ཐུབ་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱ་བ་དེ་རིགས་ང་.....
ཆོས་རྟག་ཏུ་འདོམ་བྱ་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ཏེ་མི་མང་པོའི་སྣེ་ནས་སྟེང་རྒྱ་མེད་....
ཅིང་སྟེང་ཡང་མི་ཉན། དེའི་སྟེང་འདི་ལྟར་བསམ་ན་འོས་པར་སྒྲུལ་སྟེ་བོད་
པའི་བྱ་མོ་ཆོས་བག་མ་གསར་བར་དེ་ལྟར་ཀྱ་རེ་ཆེད་མོ་ཆེ་བ་ཡང་སྟོན་པའི་
བྱུང་མེད་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་སྟེ།

སྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་དེར་སྐབས་མི་མང་གི་འཆོ་བ་རྩེ་ལེགས་སུ་.....
སོང་བས་དཀར་ཤ་བཟའ་རྒྱ་ཅུང་རྒྱན་ལྟ་ཡིན་པ་དང་། དཀར་ཤའི་.....
རིགས་དང་དཀར་ཤ་བཟའ་བའི་ལག་ཤེས་ཀྱང་སྤར་བས་ཡར་རྒྱས་སུ་སོང་
ཡོད་ནའང་། འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་གཉེན་སྤྲིག་དང་བསུ་བ་བོད་ཀྱི་མཁོན་ཆེན་
ལ་དགའ་བྱས་ཡི་རང་དང་ཤིན་ཏུ་གཅིག་སྟེན་འདོན་པའི་གནའ་པོའི་.....
ཡུལ་སྒྲོལ་བཟང་པོ་དེ་ད་ཏུང་མ་ལུས་རྒྱན་འདོན་བྱས་ཡོད་པ་དང་གཅིག་
གཉིས་ནས་རྟོ་སྤྲིས་ཡུལ་གྱི་དཀར་ཤ་དང་གོ་རེ་ཞེས་ཨ་མདོའི་ས་སྟོགས་.....
འདི་ན་དངོས་སུ་སྤྱད་མ་སྟོང་བ་མང་ཡང་། གོ་མ་སྟོང་བ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཏུང་
པའི་གནས་སྐབས་འདིར། ང་ཆོས་དེ་དག་ཐབས་བསྐྱུ་རྒྱས་སྟོང་གིས་ལས་
སྟོན་ཅི་དགར་བཞིས་ཤིང་ཆོང་རའི་ཁོད་ཏུ་གང་ལེགས་སུ་འདོན་ཐུབ་ན་ཅི་
མ་ཏུང་སྒྲུལ་པའི་བསམ་པ་ཆེན་པོ་བཅངས་ཡོད་དོ།

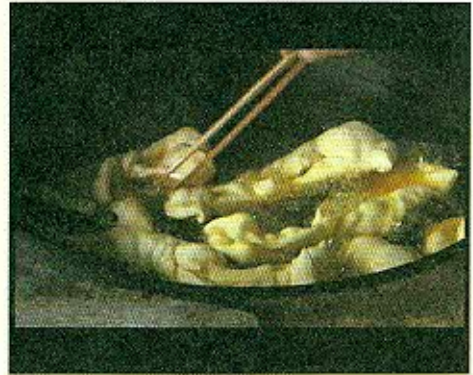
༡ རྩེ་ལྷོ་



༡༡ རྩེ་ལྷོ་ཞེས་པའི་གོ་དོན།

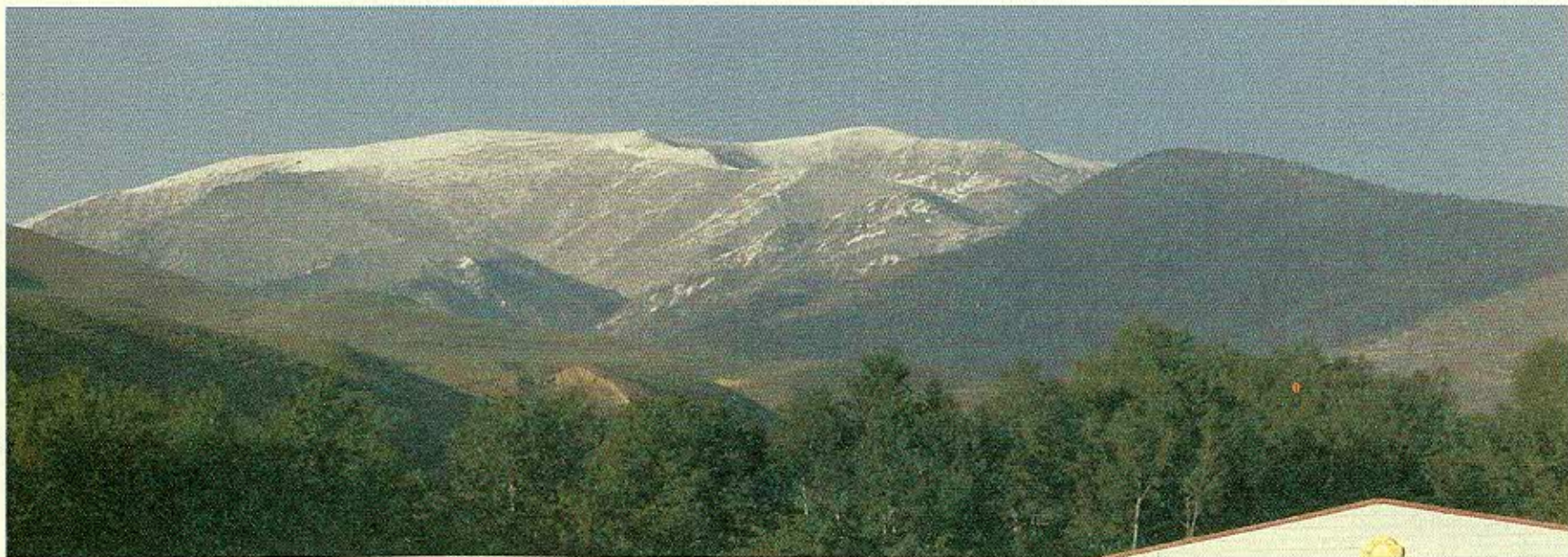
སྤྱིར་བཏགས་ཀྱི་ཆ་ནས་རྩེ་ལྷོ་དང་སྤྱི་ལྷོ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།
 རྩེ་ལྷོ་ཞེས་པ་ནི་རྩེ་ལྷོ་གིས་བཟོས་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཐུག་པ་སྤྱི་ལྷོ་དང་།
 སྤྱི་ལྷོ་ཞེས་པ་སྤྱི་ལྷོ་ནས་བཟོས་ཤིང་བཅས་པའི་གོ་དོན་རིགས་
 མང་ཆེ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདིར་རྩེ་ལྷོ་ཟེས་བཟུང་གིས་བཟོས་པའི་
 རྩེ་ལྷོ་ནང་དུ་གཞོན་བུ་མས་ནས་བཅས་པའི་ཆོས་མའི་རིགས་ཤིག་སྤྱི་ལྷོ་

ལས་གཞོན་ཡང་ཟེར། སྤྱི་ལྷོ་གནས་ལོ་སར་ཆོས་ཀྱི་སྐབས་འདིར་
 རྩེ་ལྷོ་གཞོན་པ་ལོ་སར་དུ་མི་ལྷོ་སྤྱི་ལྷོ་ཞེས་པའི་བས་ལོ་སར་
 གནས་གང་གི་དགོང་མོ་སྐབས་ལྷག་པ་གསུམ་གྱི་གཞོན་པ་དང་འདིར་(ཐུག་
 པ་དེར་བའི་དོན།) སྤྱི་ལྷོ་དང་པ་དང་། ཆོས་གཅིག་གི་ནང་སྤྱི་ལྷོ་ཆེད་དུ་
 རྩེ་ལྷོ་ཟེས་བཟོ། རྩེ་ལྷོ་
 སྤྱི་ལྷོ་དང་སྐབས་ཀྱང་རྩེ་ལྷོ་
 དང་མར་སྤྱི་ལྷོ་སྤྱི་ལྷོ་དེ་ལྷོ་
 ལྷོ་ནང་དུ་མར་དང་ལྷོ་བཟེས་
 ལྷོ་བཅས་པའི་ཆོས་མའི་
 རིགས་ཤིག། བེ་མེད་དུ་མི་
 ལྷོ་པའི་བས་འཛོག་གཞོན་
 ཡིན། དེའི་སྤྱི་ལྷོ་རྩེ་ལྷོ་འདིར་
 ཆོང་མས་མང་དང་ཆེ་ཞིང་ལོ་
 སར་སྐབས་སྤྱི་ལྷོ་གཞོན་པའི་སྤྱི་ལྷོ་ཞིན་དུ་ལྷོ་
 ཡིན་ནའང་དུས་དེ་སྤྱི་ལྷོ་གས་ནས་སྤྱི་ལྷོ་ཞེས་པའི་བས་ལོ་སར་
 བས་བས་ཀྱི་ཡི་གེ་ལྷོ་ཞིང་སྤྱི་ལྷོ་མོ་ཆེར་མི་འདུག་སྤྱི་ལྷོ་པས་རིམ་བཞིན་ལོ་
 སར་སྐབས་སྤྱི་ལྷོ་དང་བས་རིགས་གཞན་སྤྱི་ལྷོ་སྤྱི་ལྷོ་ཞེས་
 བཞིན་ཡོད་པེད།



དང་ལྷག་པར་དུ་སློབ་མ་སོགས་མི་མང་པོ་ས་གཞན་དུ་འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་.....
 ཤིན་དུ་མང་ཞིང་ཁོ་ཚོས་མི་རིགས་གཞན་དང་ས་ཆ་གཞན་པའི་རིག་གནས་
 གོམས་སློལ་ལམ་དེར་རབས་བས་སློང་གི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ནང་དུ་འཁྱེར་ཡོང་
 གིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་ལྷན་དུ་ཁོ་ཚོ་ཡུན་རིང་ཐོར་རང་གི་སྐྱེས་ས་སྐྱེས་
 ཡུལ་དང་མི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་རྒྱུད་དུ་གྱེས་པའི་དབང་.....
 གིས་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱལ་བས་རང་སྤྱིང་གི་སློང་ལམ་མང་པོ་འདྲ་རིམ་བཞིན་.....

ཤེས་མེད་ཚོར་མེད་དུ་ཟད་འགྲོ་བ་ཚོས་ཉིད་རེད། མདོར་ན་བརྒྱ་པར་.....
 མགྱོ་དང་སྟོང་ཚུར་འོངས་ཀྱི་ག་རིམ་ཁྲོད་ཕྱི་ལོ་རིག་གནས་གོམས་སློལ་མང་
 པོ་ནང་དུ་འཁྱེར་ཡོང་བ་དང་། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་རང་གི་སྤྱིང་སློལ་.....
 རྣམས་ཀྱང་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ལ། ཐ་ན་བསྐྱོར་གྱི་རིག་གནས་གོམས་.....
 སློལ་མཐའ་དག་ཀྱང་འགྱུར་བ་འབྱུང་གིན་ཡོད་པས། གཡག་རྩ་ཡང་དེ་.....
 ལས་མ་འདས་སོ།



དེ་ཡང་ཐོག་མར་ལ་ཙེ་ཉེ་མ་སྒྲུབ་པོ་སྤར་བ་གང་རེ་ཞིབ་མོར་.....
 བཏགས་ཤིང་སྒྲིག་རུང་(སྒྲིག་པ་སོགས་རུང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་ཀྱི་མིང་)ངམ་སྒྲིག་
 སྒྲུ་མོ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུགས་རྗེས་གཡིས་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། དེའི་.....
 ཉེང་ཆུ་ཁོ་ལ་ཁྱུང་ཙམ་སྒྲུགས། དེ་རྒྱུ་ལིས་(སྒྲིག་པ་སོགས་རུང་བྱེད་ཀྱི་.....
 མིང་)རུང་ཞིང་བསྐྱེད་ནས་གཤགས་སུ་བཅུག ཡང་ཐོམ་བྱུང་མ་བ་མ་.....
 ཆུང་བྱ་ཞིག་ཏུ་ཤ་ཞིབ་བྱར་གཙབས་ཤིང་ཐོག་ཏུ་ཆུ་ཚོ་བཏབ་ནས་གཏུ་.....
 དགོས་པ་དང་། སྒྲར་མ་༡༠ཙམ་འགོར་རྗེས་ཤ་ནམས་པལ་ཆེར་ཆོས་ཟིན་
 པ་དང་། དེ་ནས་བྱེ་བཟང་པོ་སྤར་མོ་གང་རེ་སྒྲངས་ནས་
 མཚུབ་མོ་འཕུར་འཕུར་བྱེད་བཞིན་ཤ་ཁུའི་ནང་བྱ་སྒྲུབ་.....
 བྱར་འདེབས་པ་དང་། མི་གཞན་ཞིག་གིས་ཐུར་མས་.....
 མགྲོགས་པོ་དགྲུགས་ཏེ་བྱེ་ནམས་ཆུ་འདྲིས་པར་བྱས། དེར་
 ཡང་བྱེ་ཆུའི་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་པས་རང་གི་ཉམས་.....
 མྱོང་ལྟར་བྱ་ཆུ་འི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡོད། བྱེ་ཁྱུང་ཉན་ལ་.....
 མང་ཡང་མི་ཉན། ལུའི་རུའི་(ལུ་གུ)བཟང་ངམ་ཐོམ་བྱུང་མ་
 བ་མའི་འོག་གི་མའི་ཆེ་ཆུང་ལ་ཡང་རག་ལས་པས་མེ་ཆེན་.....
 དགྲུག་མཁན་གྱིས་མགྲོགས་པར་མ་དགྲུག་ཆེ་བྱེ་འབག་འགོ་
 པ་དང་། མེ་ཆུང་ན་སོབ་ལུག་འགོ་བས་དེ་ཡང་སྤངས་.....
 དགོས། དེའི་བྱེར་འབག་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་.....

ཏུས་བྱེ་འདེབས་མཆོམས་འཛོག་པ་དང་། ད་རུང་ཐུ་མཐུད་བྱེད་དགྲུག་ཞོར་
 མེ་མགོར་རུང་ཙམ་བཟུང་ཉེ་ཆོས་སུ་བཅུག དེའི་ཐོག་ཙམ་རྒྱང་སྤར་.....
 གཉིས་གསུམ་ཙམ་གཙང་མར་བཟུས་ཤིང་ཞིབ་མོར་གཙབས་ཏེ་འདེབས་.....
 པ་དང་། རུང་ཙམ་འགོར་རྗེས་ལུ་རུ་བྱིར་སྒྲངས་ནས་ནང་བྱ་ད་ཙེ་ལ་ཙེ་
 སྐྱེད་མ་སྒྲུགས་ཏེ་དགྲུགས་ནས་འདྲིས་ཆར་བ་ན་ད་གཞོད་ཤ་ཙེ་བཙའ་.....
 བའི་གོ་རིམ་ཡོངས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་གས་པ་རེད། དེ་ལྟར་བཙས་པའི་ཤ་ཙེ་ནི་
 དམར་པོ་ཤས་ཆེ་བའི་ནང་ཤ་རྣམས་གི་ཏུ་མ་བྱེད་ཙེ་གི་འདབ་མ་རེ་རེས་



ཕ་བཏུབ་པ་བཞིན་ལེགས་པར་བརྒྱན་ཡོད་ཕྱིར། བལྟས་ན་མིག་ལ་མངའ་ས་
 ཤིང་གོ་རེ་སྟགས་ལ་བསྐྱེས་ནས་ཐོས་ན་ཁ་ཆ་བའི་ནང་སྟོ་བ་ཞིམ་པོ་ཞིག་.....
 གྲང་ལྡང་ཡོང་བས། འདི་ནི་ཞིང་གྲོང་གི་རྒྱན་སྦྱོང་ཟས་རིགས་ཤིན་ཏུ་.....
 བཟང་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག།

ག ཤ་ཙོའི་དགེ་མཆོན།
 ཤ་ཙོ་ནི་དོ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱན་ཟས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་གྲོང་ཁྱིམ་ཏུ་.....



ཁྱུང་ཞིང་ས་ཆ་གཞན་དང་ཡང་མི་མཆུངས་པ་ཞིག་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་.....
 དགུན་དུས་ནངས་སྤྱི་མའི་ལས་ཀ་ཆར་ཏེ་ཉི་མ་ཅེ་ཤར་དུ་ཆང་མ་ཕྱིར་རང་...
 བྱིམ་དུ་ལོག་ནས་ནངས་ར་འཁུང་བ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་གོ་རེ་ཆངས་.....
 བཙོས་ཤ་ཙོར་བསྐྱེས་ནས་ཐོས་ན་སྟོ་བ་ཞིམ་ཞིང་ལུས་དྲོད་བསྐྱེད་ཐུབ་པར་
 མ་ཟད། མར་ཆམ་སྟགས་ལ་ཡི་ག་འཆུས་པའི་སྐབས་དང་སྔོ་ཆལ་མེད་.....
 པའི་སྐབས་ཀྱི་གོ་རྒྱུད་གི་སྦོད་ཡ་དཔེ་མེད་ཅིག་རེད། གཞན་དང་མི་འདྲ་...
 པའི་ཤ་ཙོའི་སྟོ་བ་དེས་མི་ནམས་རང་དབང་མེད་པར་དུས་རྒྱུན་གྱི་བཟོ་ཆད་...
 ལས་འགོངས་ནས་ཤིན་ཏུ་རྒྱགས་ཐུབས་པར་མ་ཟད། དེས་ངལ་
 ཆལ་བྱེད་དུས་གྲང་སྟོགས་ཡུན་ཅུང་བསྐྱང་ཐུབ་པའི་དགེ་མཆོན་...
 ཡོད་ཅེས་སྟུ། ཡང་དོ་སྤྱོད་ས་ཆ་ནི་ཞིང་ལས་སུ་གཏོགས་པས་.....
 སྤྱན་ཆད་སྤྱན་ཁར་གཡུལ་གཅོག་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱེ་བའི་ལག་.....
 རྟགས་པ་མང་པོ་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་དུས་བྱིམ་ཆང་ལ་.....
 ལས་ཉིན་གྲང་ཤ་ལས་གྲང་ཞིམ་པོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཤིན་
 ཏུ་མང་ངོ་།

ཉྱུག་བྱུང་པར་ཅན།



ཉྱུག་ལ་རིགས་འགའ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་སྤྱུག་ཕྱེས་གཡོས་པའི་ཟས་རིགས་ཤིག་ལ་གོ་བ་
 དང་། དེར་ཡང་ཉྱུག་གཡོས་པའི་རྒྱ་ཆའི་ཆ་ནས་སྤྱུག་དང་ཡུང་ཉྱུག་ ཕྱེ་ཉྱུག་གསུམ་.....
 ཡོད། རྫོང་གྱི་ཆ་ནས་ཟངས་ཉྱུག་དང་དཀར་ཉྱུག་གཉིས། རྒྱུ་གྱི་ཆ་ནས་གཡོས་ཉྱུག་དང་.....
 ཟར་ཉྱུག་ བྱ་ཉྱུག་ མར་ཉྱུག་ འོ་མའི་ཉྱུག་ འོ་ཁའི་(ཡུལ་རྒྱུད་དེ་འོ་མ་ཁོ་ཆག་ཏུ་བཅོས་ནས་...
 འབྲུགས་རྒྱུ་ཁར་མར་ཞག་དཀར་པོ་རིམ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དེར་ཟེར། དེ་དང་འོ་སྤྱིས་.....
 གཉིས་(འབྲུལ་མི་རུང་) ཉྱུག་སྤྱུགས་ཏེ་ཅང་མང་། རྒྱུ་ཏུ་ཉྱུག་ཅེས་བརྗོད་པའི་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ལྟ་
 མར་གོ་བ་ཡིན།

༡ སྒྲ་ཉིག



༡ ཉིག་གམ་སྒྲ་ཉིག་གམ་ཐབས་ནི་ཏ་ཅང་སྒྲ་བས་བདེ་ཡིན།
 དེར་ཉིག་ཕྱེ་དང་སྒྲར་རུལ། གཡོ་སྒྲུད་གསུམ་ནི་སྒྲིར་བཏང་མེད་རུ་མི་.....
 རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་ཡིན། ཉིག་ཕྱེ་ནི་སྒྲ་མ་བཏགས་པའི་ཕྱེ་དང་།
 སྒྲར་རུལ་ཞེས་པ་རྩོ་སྒྲར་བའི་ཉིང་ཁུ་ཞིག་སྟེ། སྒྲ་རུས་ལ་ཕུག་གི་ཁ་ཅོ་.....
 བཅད་དེ་ལ་ཕུག་གཉིས་དང་གསུམ་གྱི་ལོ་མ་རྩམས་སྒྲིགས་གཅིག་རུ་རལ་བ་
 བཞིན་བསྐྱེས་ཤིང་ཆར་རྒྱ་མི་འབབ་པའི་གནས་ཤིག་གམ། ཡང་ན་ཁང་.....
 བའི་འབྲམས་གྱི་ཀ་གདུང་ལྷམ་རུལ་སྒྲིགས་ལ་བཀལ་ཏེ་རྒྱ་བ་མང་པོར་ཉི་.....
 མར་སྐྱེམ་ཞིང་བསེར་ཁར་གཡེངས་པ་དེར་རྩོ་སྐྱེས་གྱི་ཡུལ་སྐྱད་རུ་ལོ་.....
 སྐྱེའི་འམ་སྒྲར་ལོ་ཞེས་འབོད་པ་དང་། ལོ་སྐྱེའི་བསྐྱེམས་ནས་ཆད་རེས་.....
 ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་རུས་དྲ་གཞི་དྲ་རལ་བ་འགའ་སྐྱངས་ནས་རྒྱར་བཅོས་ཤིང་
 རྒྱ་མར་སྒྲར་ཏ་དང་མཉམ་རུ་སྒྲར་ཏེ་རྩོད་སར་བསྒྲུལ་བ་དང་། བརྟན་.....
 གཉིས་ཅོམ་འགོར་རུས་སྒྲར་རུལ་དངོས་སུ་བྱུང་བཞིན་པས། དེ་ཕུག་པ་.....
 སྒྲིགས་གྱི་ཁར་སྒྲིགས་ནས་འབྱུང་བ་རེད། ལ་ལས་དྲ་སྐབས་ཆོང་རའི་.....

བར་ན་འཆོང་བཞིན་པའི་སྒྲར་ཁུ་སྟེ་རྒྱ་སྐད་རུ་རྩུུ(醋)ཞེས་པའང་སྒྲར་.....
 རུལ་བསྒྲུལ་སྒྲིལ་ལས་དྲར་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད། གཡོ་སྒྲུད་ནི་ཉིག་.....
 གཡོ་ཕྱེད་གྱི་ཅ་ལག་སྟེ། ཟངས་ང་དང་ཉིག་ཁེམ་(ལ་ལས་ཉིག་དཀྱུགས་.....
 གྱང་ཟེར་ཞིང་ཉིག་གཡོ་ཕྱེད་ལ་ཆེད་རུ་བསྐྱེས་པའི་ཤིང་འཇམ་ཞིང་རུང་ལ་
 སྐྱེམ་སྒྲར་ན་པ། ལག་རུ་འཛིན་བདེ་བ་རིང་སྐྱང་ལ་སྐྱེ་གང་ཡོད་མེད་ཅིག་
 ཡིན། གཉིས་ནི་རེས་པར་རུ་ཆད་དགོས་པ་དང་། ད་རུང་ཉིག་འཆུ་ཕྱེད་.....
 གྱི་ཐོམ་བྱ་དང་ཉིག་ཞབས་ལེན་སྒྲུད་གྱི་ཁེམ་བྱ་ཁ་ལེབ་མོ་ཅན་སྒྲིགས་གྱང་.....
 ག་སྐྱིག་ཕྱེད་དགོས་བ་རེད། གོང་གི་ཆ་རྒྱུན་དེ་གསུམ་ག་འཛིམས་ཆོང་.....

ཆོས་དུས་ན་མ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་རང་གི་ཉོག་གཡོས་སྒྱུར་ཆོག་གོ
 དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཟངས་ང་ཆུ་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆུ་སྐྱེད་ཅེས་བསྐོས་རྒྱུ་
 མི་ཞིག་གིས་ཐབ་ཀའི་ནང་མེ་འཛོག་པ་དང་། གཞན་ཞིག་གིས་སྒྲན་ཕྱི་
 སྒར་མོ་གང་རེ་དལ་མོར་འཕུར་འཕུར་བྱེད་བཞིན་སྐབ་བྱས་ཆུ་ཁོལ་དུ་
 འདེབས་དགོས། ཡང་གཞན་ཞིག་གིས་ཉོག་ཁེམ་གྱིས་མཆོམས་མ་ཆད་
 པར་དགྲུག་དགོས་པ་རེད། སྒྱིར་བཏང་ཉོག་དགྲུག་མཁན་ནི་དེ་ལྟར་ལག་
 ཤེད་ཆེན་ཉོག་དེ་ལྟར་འཕྲོངས་སྐབ་པས་མང་ཆེ་བ་སྐྱེས་པ་ན་མས་གྱིས་
 བྱས་པ་དང་། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཆང་མས་ཤེས་གསལ་བཞིན་སྒྲན་མ་ནི་
 སྒྲོས་པ་འཕ་སོབ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས། གལ་
 ཉི་ཟངས་ངའི་འོག་དུ་མེ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། སྒྲན་ཕྱི་ཆུར་
 བཏབ་ནས་ཆུང་མ་འགོར་བར་ཆུ་ན་མས་ཕྱིར་འཐིམ་ནས་སྒར་ལས་ལྡོམ་
 གཉིས་སམ་གསུམ་གྱིས་རེ་འབག་དུ་འགོ་བ་དང་། དེ་ཆོས་རག་བར་དུ་
 མཚོགས་པོར་དགྲུགས་པ་འཕ་ཞབས་མ་ལོན་པ་ཡིན་ཆེ་ཉོག་ཞབས་འཛོག་
 འགོ་བ་དང་། ཡང་ན་ཕྱི་པན་ཚུན་ལྷག་གཅིག་དུ་འདྲིས་ཁོམ་མ་བྱུང་བར་
 སྒྱུར་དུ་སྒྲ་ཆགས་པས་ཕྱི་ཐོ་མང་པས་སོབ་ལྷག་ནས་ཉོག་གི་ཆུ་སྐྱེས་དང་ཐོ་
 བ་ཉམས་པའི་སྒྲན་ཆེ་བས་ཕྱིར་རོ། དེའི་ཕྱིར་ལ་ལས་ཉོག་ཆུ་མ་སྐྱེས་
 པའི་སྒྲན་ལ་ཟངས་བའི་ནང་དོས་སྐྱ་གཡིས་བྱུག་ནས་ཉོག་ཞབས་མི་འཛོག་
 པའི་ཐབས་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་ཉོག་གི་བཟང་ངན་དེ་

དགྲུག་མཁན་ལ་ཤིན་ཏུ་རག་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཉོག་དགྲུགས་པ་རི་
 ལྟར་བཟང་ན་ཉོག་དེ་ལྟར་དུ་འཇམ་ཞིང་བོ་བ་ལྡན་པ་དང་། གལ་ཉི་ཉོག་
 དགྲུག་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཉོག་ཁེམ་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་འཕྲོངས་མི་
 ཐབ་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཉོག་དགྲུག་མཁན་ནི་སྐྱེས་སོམ་སྐྱ་ཡིན་ཡང་རུང་
 ཐོག་མར་ཉམས་སྒྱུར་ཡོད་པ་དང་ལག་ཤེད་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་དུ་མཁོ་བ་
 རེད། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་དང་པོར་ཆུ་མང་ལ་ཕྱི་ཉུང་དུས་སྐྱ་དགྲུག་སྐྱ་
 རིམ་བཞིན་ཕྱི་ཡི་འདུས་ཆད་རེ་མང་དང་ཆུ་རེ་སྐྱེས་དུ་སོང་ནས་དགྲུག་ཆུ་
 རེ་དཀའ་དུ་འགོ་བ་དང་། ཉོག་ཞབས་ཟངས་ངར་འཕུར་ཉི་འཛོག་པའི་
 ཉོན་ཁའང་ཡོད་པས། དུས་ཆོད་ག་ཅེས་ཕྱིན་ན་དེ་ཅེས་དུ་དགྲུག་



དཀའ་བ་རེད། ཉེག་ཚེས་མ་ཐག་ཐབ་འོག་གི་མེའི་འབྲུད་མཚམས་འཛོག་
 དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་དཀྱུག་མཚམས་འཛོག་མི་ཉན་པར་བྱ་མཐུད་དུ་
 དཀྱུགས་ནས་མེ་ཐལ་གྱི་དྲོད་ཤེད་ཟད་པའི་བར་དུ་དཀྱུག་དགོས་སོ།
 དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆོག་པ་བཞིན་དུ་འཚོག་སྟེ་གཞོབ་དྲི་ཐུལ་ལེ་སྤྱས་ཚེས་ཀྱང་
 ཞིམ་པོ་མེ་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་རེད།



ལ། ཉེག་གི་བྱུང་ཚེས།

ཉེག་གཡོས་ཚར་རྗེས་ཟངས་རའི་ནང་དུ་ཆེལ་ཞག་སྤྱུགས་པ་ལྟར་
 བེར་མེར་འདུག་ཅིང་། ཉེག་གི་དྲི་མ་དེ་ཐབ་ཚང་ཕྱི་ནང་ཀྱན་དུ་བྱུང་
 ཡོང་བས་མི་ནམས་གྱི་ཡི་ག་དབང་མེད་དུ་འསྟོག་འགྲོ་བ་རེད། ཆན་པ་
 ནམས་གྱི་རག་ལས་ཐོས་པ་ལྟར་ན། གནའ་མི་ཚོ་སྤྱིར་ཉེག་ཟ་བར་
 དགའ་ཞིང་། ལྟག་པར་དགའ་བ་ཞིག་ཡིན་ཆོམ་གཅིག་གིས་ཉེག་
 ཟངས་ར་རྒྱུད་དུ་གང་རེ་ཟ་བྱུང་བ་དང་། ཉེག་གཡོ་སྐབས་ལ་ལས་
 མཆེལ་མ་མིད་པ་དང་། ལ་ལ་འདུག་མ་བཟོད་པར་ཡར་འགྲོ་མར་
 འགྲོ་བྱེད་པ། ལ་ལའི་མིད་པ་ལས་གི་ཀྱ་གི་རྩ་ཞེས་ཟ་བར་བྱེལ་བའི་སྐྱ་
 བར་མེད་དུ་གྲགས་པ་མོགས་མང་པོ་ཡོད་པར་བཤད་དོ།

ག། ཉེག་བརྒྱུ་སྤྱོད་ལྟེར་སྤྱོད།

དེ་ནས་ཉེག་ཅི་ལྟར་བརྒྱུ་དགོས་ཞེ་ན། ཐོག་མར་ཉེག་སྐྱོར་འཐོན་
 དགོས་པ་སྟེ། ར་མས་ཉེག་འཆུ་བའི་སྐབས་དཀར་ཡོལ་ལམ་སྟེར་མའི་
 ནང་ཉེག་ཐོམ་བྱ་གང་རེ་བརྒྱས་རྗེས། དེར་ཐོམ་བྱ་རྒྱུད་དུ་ཕྱ་བ་སྤྱ་ཞིང་
 རྒྱུད་ལ་བཀོལ་བའི་བ་ཞིག་ཕྱི་ལྟག་ནས་མནན་ཅིང་དལ་འུར་བསྐྱར་ཏེ་
 དཀར་ཡོལ་ལམ་སྟེར་མའི་ནམ་པ་ལྟར་སྤྱབ་འུར་ཆགས་སྤྱབ་རྒྱུག་དེ་ནས་
 ནང་སྐྱོར་སྤྱགས་ནས་ཆན་གཞོན་རིམ་པར་སྟེར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་དཀར་
 ཡོལ་སྟེར་སྤྱོད་གི་རིམ་ནི། ཐོག་མར་ལག་པ་ཉིས་ལག་གིས་བྱིམ་ཆང་གི་
 བདག་པོ་སྟེ་ཨ་པ་དང་། དེའི་གོང་དུ་སྤྱོད་པོ་འཕ་ཚོ་མོ་ལྟ་བུ་ཆན་རབས་པ་
 ཡོད་ཆོ་སྟན་ལ་དེར་སྟེར་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་པ་མ་དང་
 བྱིས་པ། རྗེས་སྤྱན་གཞོན་དང་། དེ་ནས་ར་མ་ནི་པལ་ཆེར་བ་བྱིམ་ཆང་
 གི་མནའ་མའམ་མནའ་མ་རྒྱུད་གས་གྱིས་བྱས་པས་དེས་རང་ལ་བརྒྱབ་

རེད། དེ་ལ་ཡང་མོ་སྐྱུན་དང་མོ་གཞུག་གི་བྱུང་པར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་...
 ལྟར་ཆོང་མ་སྟོ་འབྲངས་པ་ན་ཟངས་ངོས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཅིང་སྒྲ་ལ་འཆོག་མདོག་...
 རྒྱང་ཅམ་འགོས་ཡོད་པའི་ཉོག་ཞབས་ན་མས་ཁེམ་བྱས་བྱད་དེ་མོ་བགྱེས་.....
 པར་སྟེར་བ་དང་། མིན་ན་མོ་རྒྱུད་ཀྱིས་པ་ཆོ་དང་། དེས་ཀྱང་མིན་ན་.....
 གཞོན་པའམ་ར་མ་རང་གིས་སྒྱུད་པ་རེད། ཟས་ཀྱི་སྒྱུད་ལྷགས་འདིའི་.....
 ཉིང་ནས་ཤོད་སྒྱུར་བྱུང་གི་ཟས་སྒྱུད་ལྷགས་ཀྱི་ན་མ་པ་སྒྱུར་དེར་.....
 མཆོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཆེ་བྱས་རྒྱུད་བྱམས་ཀྱི་མི་ཆོས་ཀྱན་སྒྱུད་དང་མོ་...
 ལྷས་མོ་དམན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་རྒྱུ་ལ་མ་མོ་བྱེ་མོ་ནང་གི་ལས་ཀའི་བཀོད་...
 རྒྱུག་བཅས་མཛོན་པར་མཆོང་སྒྲུབ་པ་རེད།



ང། ཉོག་གི་སྒྱུད་ཡ།
 ཉོག་གི་སྒྱུད་ཡར་ཆོ་དང་སྒྱོག་པ། ལ་ཙེ་ལས་གཞན་ད་རྒྱུ་ཀུ་...
 དང་ཙེ་མོགས་ཡོད་ན་ལྟར་བས་ཤོ་བ་སྒྱེ་སྒྲུབ་པར་བཤད།

ཅ། ཉོག་ཐུག
 ཉོག་ཐུག་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་...
 ཉོག་ཐུག་བསྐྱེད་ཆོག་པ་དེ་རེད། དེར་ཆན་རབས་པ་ན་མས་སྒྲུད། ད་...
 ལྟ་མོ་རྒྱུད་མང་ཆེ་ཤོས་ཉོག་ཟ་བར་དགའ་བོ་མེད་ཀྱང་། ལ་ལ་ཞིག་ཉོག་...

ཐུག་ཟ་རྒྱུར་མིན་ཏུ་དགའ་བོ་ཡོད་པ་རེད། ཉོག་ཐུག་ནི་ཉོག་གི་ཐུག་པ་...
 ཉི་ཉོག་འབྲུགས་པ་རུམ་བྱ་རྒྱུད་ཏུ་གཙབས་ཏེ་བསྐྱེད་ནས་འབྱུང་བ་ཞིག་ལ་...
 ཟེར། དཔེར་ན། རྩོད་ཤོང་ཆོས་པའི་ཉོག་གི་ལྷག་འཕྲོ་དེ་རུས་ཆོད་.....
 འགའ་འགོར་རྗེས་སྒྲ་ཆགས་སྒྲ་འགྲོ་བ་དང་། བྱི་ཉིན་ཉི་མ་རྩོ་རུས་དེ་སྒྲུབ་...
 རྒྱུ་བཟུང་ཏེ་ཆོ་དང་ལ་ཙེར་བསྐྱེས་ནས་ཐད་ཀར་ཆོས་ཆོག་ལ། མང་ཆེ་བ་...
 མོ་རྟེན་ལྟ་བུ་ཞིབ་མོ་གཙབས་ཏེ་ཐབ་ལ་ཐུག་པ་སྒྱུར་བསྐྱེད་ཅིང་། དེའི་.....
 ནང་རྒྱུར་རུམ་དང་ཆོ་སྒྱོག་ལ་ཙེ་མོགས་སྒྲུགས་ཏེ་འབྱུངས་ན་ཁ་སང་གི་.....
 ཉོག་ཟས་ལས་ཀྱང་རོ་བརྒྱད་མིན་ཏུ་སྒྲུབ་སྒྲུམ་ཆོགས་པས། དེར་ལུ་ལ་སྒྲུད་...
 ཏུ་ཉོག་ཐུག་ཅེས་འཛོད་པ་རེད། ཉོག་ཟ་མིན་གྱི་ཐད་ནས་ཞིང་རི་རྒྱ་.....
 གཉིས་སྒྲ་སྒྱུད་པའི་མི་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྟོས་བཙས་ཀྱིས་བཤད་ན་

ཚུ་མ་བ་ལས་རི་མ་བས་ཉོག་ཟ་བའི་གོ་སྐབས་རྒྱང་མང་བ་དང་། དེ་ཡང་.....
 མཐར་གཏུགས་ན་རི་རྒྱ་གཉིས་ཀའི་ཐོན་སྐྱེད་འབྲས་བྱ་དང་ཁ་འབྲལ་.....
 ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཚུ་མར་སྐྱ་མང་བ་དང་། རི་མར་ནས་དང་སྲན་...
 མ། རྒྱེ་ཆོ། ཡུང་རིལ་སྐགས་མང་བས་རི་རྒྱ་གཉིས་ཀའི་ཟས་ཀྱི་ཁྱད་པར་
 ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་སྟོན།

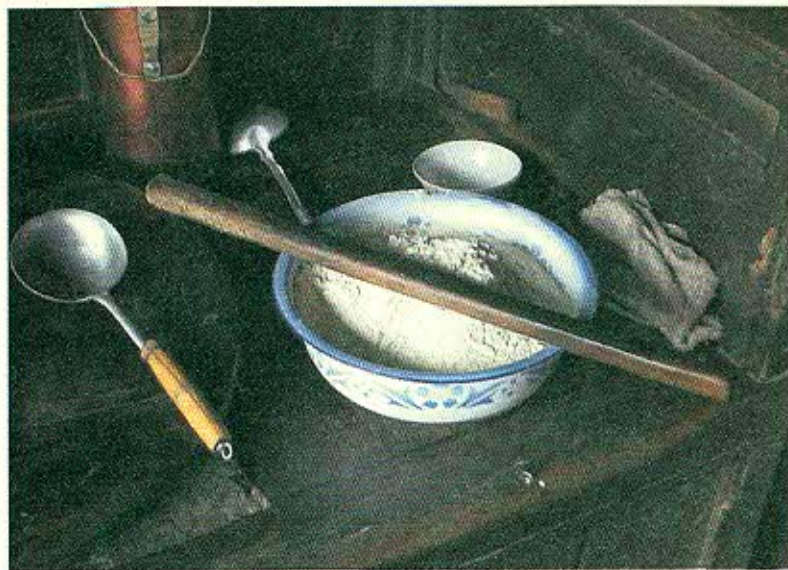
ཆ། འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ།

ཉོག་ནི་ས་མགོ་རྒྱང་མཐོ་བའི་ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་གྱི་ཟས་རིགས་.....
 བཟང་འོ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱུ་ཚོགས་རྒྱུང་བའི་ནང་ཉོག་ཟ་མཁན་རྣམས་ནི་.....
 རྒྱུར་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་ཤིང་མོང་འཛོམས་པ་ཤ་སྟག་དུ་བཤད་པ་དང་།
 ད་ལྟ་ཚན་རིག་གིས་རྟོག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན། སྲན་མའི་ནང་ལུས་ཀྱི་.....
 འབྲུ་མིན་ལ་མཁོ་བའི་རྒྱ་དང་ལུས་སྟོབས་གསུམ་གྱི་ཟས་བཅུད་ལུན་ལུས་
 ཚོགས་པ་ལྟར་པས། མི་མ་བཤད་སྟུགས་ཐོག་གསུམ་གྱི་གཟན་ཆས་ཀྱང་...
 ཤིན་དུ་བཟང་འོ་ཞིག་དུ་ཆེ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།



༢ ཡུང་ཉྱལ།

ཡུང་ཉྱལ་ནི་ཡུང་རིལ་ཏེ་ཞོག་ཚོག་གིས་གཡོས་པའི་ཉྱལ་སྟེ། ཐོག་.....
 མར་ཡུང་རིལ་གཙང་མར་བཀྱས་ཤིང་མོ་ཚོག་སྟེང་སྟུགས་ནས་བཙོ་དགོས་
 པ་དང་། ཚོས་རྗེས་ཕྱིར་སྒྲངས་ཏེ་ཤུན་སྟུགས་ནས་མེ་རེ་བཞིན་བསྟུས་.....
 ཤིང་དཀར་ཡོལ་ཏུ་བརྩུག་ནས་ལག་པས་སྒྲོ་བ་དང་། དེའི་ཐོག་གཡིས་ཅི་.....
 ཙམ་དགོས་པ་རང་རང་གི་ཟ་སྟབས་ཚོད་ཀྱིས་སྟུགས་ནས་ཐུ་མཐུད་ཏུ་བསྒྲོས་
 ཏེ་ཚོག་རགས་མེད་པར་བྱས་རྗེས། དེ་འཆང་བུ་རེ་རེ་བཞིན་ཁར་བཞག་.....
 ནས་ཟ་བ་ཞིག་རེད། ཡང་ལ་ལས་སྤར་མས་བསྒྲོས་ཏེ་ཟ་བ་དང་། ལ་ལས་.....
 ཡུང་རིལ་ཤུན་སྟུགས་མི་བསྟུ་བར་ཟ་བ། ལ་ལས་ཚོ་བཏབ་ནས་ཟ་བ་.....



སྟུགས་ཟ་སྟུལ་མི་གཅིག་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་ན་མས་ནི་རང་རང་གི་འདོད་པ་.....
 ཉྱར་ཏུ་ཡོང་བས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ དེས་པ་མེད། གཞན་ཡོང་རིལ་དཀར་.....
 ཡོལ་ཏུ་མི་བསྒྲོ་བར་ཟངས་ང་རྩུང་ཏུ་ཞིག་གི་ནང་ཏུ་སྟུན་ཏུ་བསྒྲོས་ནས།
 མཐར་རེ་རེའི་དཀར་ཡོལ་ཏུ་བརྩུས་ཏེ་སྒྱུད་པ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ནི་ཉ་ཅང་རྒྱན་.....
 འབྱམས་ཤིག་མིན་པས་ཡོད་པ་ཙམ་ཏུ་ཟ་དེ།



༩ དཀར་ཉོག

མཚུངས་པས་རང་གཅིག་པུ་འཛིན་པུ་ལས་ངག་བརྗོད་ཀྱི་གཞི་ག་ལ་ཡིན།
 ཁ་དོག་གི་ཆ་ནས་གཙོ་བོ་གཡིས་ཀྱི་མདོག་སྟེ་མེར་པོ་ཤས་ཆེ་ཤིང་མདངས་……
 ཤིན་མཐོས་ལ། ཁེམ་པུ་འཛིན་མཚུངས་ནས་སྒྲ་སྟན་མོ་ཞིག་ན་བར་……
 འཁོར་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲར་ལས་ཀྱང་ཤོ་བ་ཞིམ་པའི་ཆོར་སྒྲར་བཅས་……
 མིན་ཏུ་སྟེར་རོ།

༡༡ དཀར་ཉོག་བཅའ་ཐབས་དང་དེའི་སྒྱིར་བཏང་གི་བྱུང་ཆོས།
 དཀར་ཉོག་ནི་ཉོག་གི་སྟེ་བྲག་ཅིག་སྟེ་དོ་སྤྲིས་ཡུལ་གྱི་ཟས་རིགས་བྱུང་
 པར་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མར་དཀར་ཡོལ་གཙང་མའི་ནང་ཆུ་ཆོས་……
 བ་རེ་སྒྲགས་རྗེས་སྟེང་ཏུ་གཡིས་བསྐྱེད་མ་ལྷག་པ་དང་། དེ་ནས་སྟེ་འོས་……
 འཚམ་རེ་གཏུལ་ཏེ་བཟུགས་ནས་འབག་འབག་ཏུ་སྒྱུར་ན་ཐབ་ཀྱི་ཁོ་ཆོག་ཏུ་
 བཞག་སྟེ་བཙོ་དགོས་ཤིང་། ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་འགོར་རྗེས་ཕྱིར་ལེན་བ་……
 དང་། དེ་ཐུར་མས་ཀྱང་ཙམ་རེ་ཁར་བཞག་སྟེ་ཐོས་ན་ཤོ་བ་གཞན་དང་མི……

༡༢། དཀར་ཉོག་གི་རིགས་དང་ནམ་པ། བྱུང་ཆོས། དགོ་མཚན་སོགས་
 མདོར་བསྟན་ན།
 དཀར་ཉོག་ལ་སྒྱིར་རིགས་དང་ནམ་པ་ཤིན་ཏུ་མང་བས། སྤྲུམ་གྱི་ཆ་
 བས་དབྱེ་ན། སྟེ་གཡིས་ཀྱི་དཀར་ཉོག་དང་། ཟར་གཡིས་ཀྱི་དཀར་ཉོག་
 མར་གྱི་དཀར་ཉོག་ འོ་ཁའི་དཀར་ཉོག་ བཅས་ཡོད། སྤྲུམ་དེ་གོང་ཏུ་……
 སོང་ཟིན་པ་དང་། བར་མ་ཟར་མའི་དཀར་ཉོག་ནི་བཅའ་ཐབས་གོང་དང་……
 གཅིག་འདྲ་ཡིན་ཡང་། མི་གཅིག་པ་ནི་ཟར་མའི་གཡིས་དེ་བསྐྱེད་མི་……

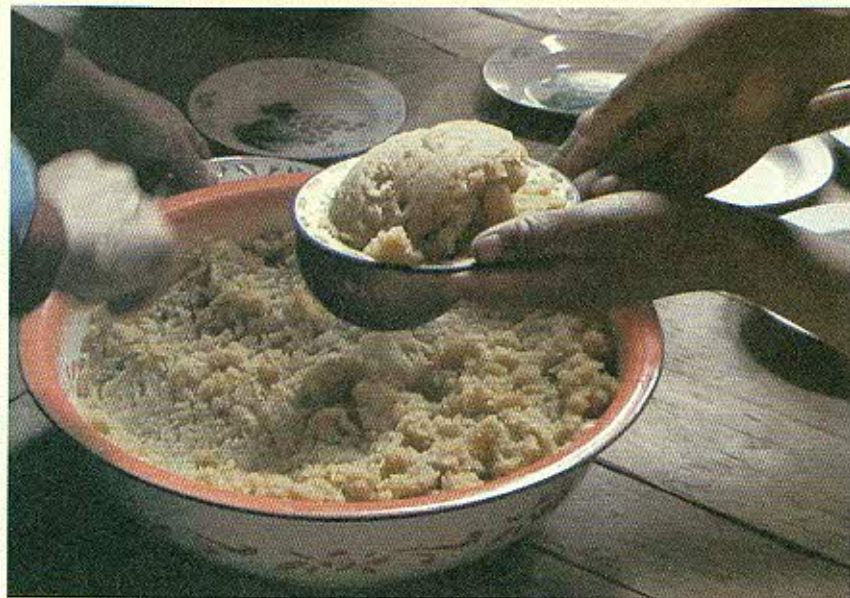
དགོས་པར་ཐད་ཀར་སྒྲགས་ནས་བཅའ་ཚོག་པར་མ་ཟད། དེ་ལྟར་བཅའ་
 ཐབས་གོང་དང་གཅིག་འདྲ་ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟར་བཅས་པའི་དཀར་ཉིག་
 གི་སྒྲ་མ་ལས་ཀྱང་མདངས་ཡག་ལ་སྤོ་བ་ཡང་རྒྱ་ཅང་ཞིས། བཤད་སྒྲོལ་ལ་
 ཟར་མའི་གཡིས་གི་ཁོག་ལ་བདེ་བ་དང་གྲང་གཞིའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་
 ལ་ཕན་ཞིང་ངར་ཅན་གྱི་ཟས་སུ་གཏོགས་པས་བང་མས་(སྤུ་གུ་སྤྱེས་མ་ཐག་
 བས་ཟླ་གཅིག་སྟུན་དུ་བང་ལོ་དང་སྤུ་གུའི་ཨ་མ་ལ་བང་མ་ཞེས་འབོད་)སྟུན་
 བ་ལུས་སྟོབས་གསལ་བ་དང་ལོ་མ་དབབ་པར་ཕན་ཞེས་ཐོས། ལོན་གྱང་དུས་
 སྟུན་ཟར་ཉིག་ཟེ་མི་ཐུབ། དེའི་སྐྱུ་མཆོན་གི་ཟར་མའི་སྤྱེ་ཆད་དལ་ལ་ཐོན་
 ཆད་ཞན་ཐོག་ལས་ཆོགས་ཅུང་སྤྱི་བས་ཞིང་ས་མང་པོར་གདབ་པའི་གོམས་
 སྒྲོལ་མེད་སྟབས་འདྲུ་རིགས་སྤྲ་ལས་ཅུང་དཀོན་པོ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད་པས་
 རེད།

མར་དང་ལོ་ཁའི་དཀར་ཉིག་གི་བཅའ་ཐབས་གྱང་གོང་དང་རིགས་
 འདྲ་ཡིན། མི་འདྲ་ས་གི་སྟོན་ལ་མར་དང་ལོ་ཁ་གཙལ་སྟེ་དཀར་ཡོལ་ནང་
 དུ་སྒྲགས་རྗེས་དེའི་སྟེང་རྒྱུང་ཆལ་བ་སྒྲགས། ལ་ལས་རྒྱུའི་ཆབ་དུ་ལོ་མ་
 ལྷག་པའང་ཡོད། དེར་སྐྱུ་ཕྱེ་བཏབ་ནས་དཀྲུགས་ཏེ་ཁོ་ཆག་དུ་བཞག་ནས་
 བཙོ་དགོས་པ་དང་། ཆོས་རྗེས་དེ་གི་མདངས་དཀར་ཞིང་མར་ལའི་རོ་
 གིན་དུ་ཆེ་ལ་བཅུད་སྟན་སུ་མ་ཆོགས་པ་དང་ལྷན་པས་དུས་སྟུན་བང་མའི་
 ཁ་ཟས་སྤྱོད་པ་ཡིན། ཡང་ཕྱེ་རྒྱུ་གི་ནང་དུ་ཀར་དཀར་པོ་ལྷུང་ཅམ་

རེ་སྒྲགས་ནས་ཆེད་དུ་བང་ལོར་བཅས་པའི་དཀར་ཉིག་དང་། ད་དུང་རྒྱ་
 ལྷུང་དུའི་ནང་ལོ་མ་མང་པོ་བྱས་ནས་བཅས་པའི་དཀར་ཉིག་ལ་ལོ་མའི་
 དཀར་ཉིག་ཅེས་འབོད་ཅིང་། ལོ་མའི་དཀར་ཉིག་འདི་དུས་སྟུན་མི་
 བཅའ་ལ་མཆོམས་རེར་བང་མ་དང་ནད་པར་ལོ་མའི་དཀར་ཉིག་བཅས་
 བས་ལུས་གསལ་བྱེད་དུ་སྤྱོད་པ་སོགས་གྱང་ཡོད་དོ།



༤ གཡིས་ཉྱེས་



ཐོག་མར་བར་ས་ངའི་ནང་ཚུ་སོལ་ཁུང་ཏུ་བྱུགས། དེའི་ནང་སྐྱ་ཕྱེ་.....
མང་པོ་བཏབ་ཏེ་དུགས་ཏེ་ཆུར་བ་ལྟ་བུ་རིལ་ལུ་མང་པོ་ཆགས་པར་བྱས།
ལ་ལས་དེའི་ནང་ཏུ་ཀ་ར་སོགས་འདེབས་པ་དང་བང་མ་ཡིན་ན་ཀ་ར་མི་.....
འདེབས་པ་སོགས་ཀྱང་སྤང་། སྤྱོད་ཆད་བང་མར་བང་བས་ཀྱི་ཞོར་ཏུ་སྐྱ་.....
ཐོག་དང་ཁ་རྟེན། གཡིས་ཉྑལ་བོ་སྒྲོར་གང་རེ་འབྱེར་སྤོལ་ཡོད་པར་བཤད་
དོ།



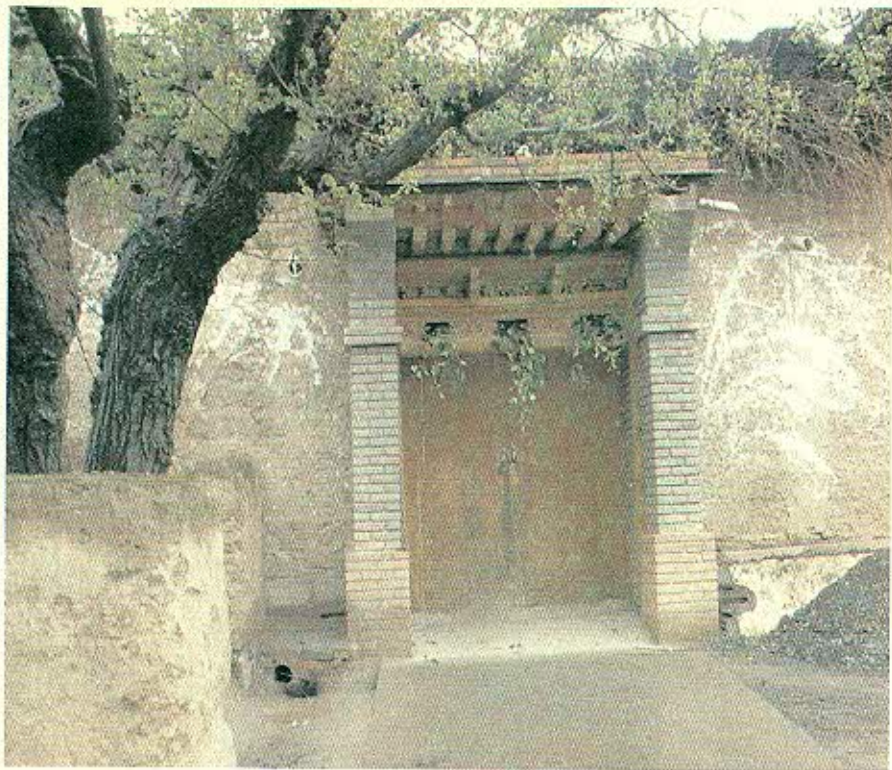
五月夏度节



同其他农耕藏区一样,循化藏区每年农历五月五日也欢度五月夏度节。

虽然该习俗没有翔实的历史记载,但有关它的美丽传说,至今一直为人们口头所代代相传。

有人说,这一天邪魔想害药王,为了躲避邪魔的伤害,药王在逃跑途中将药袋里所有的药都洒向了人间,但又怕众生同样受到邪魔的伤害,于是他告诉芸芸众生:在这一天将屋里



屋外的门框都塞满树叶和各类花草,人们要头戴树叶帽、腰系树叶带,隐蔽于树林间。这样,邪魔就会以为人间是一片林海,人间便逃过此劫了。

也有人说,五月五日是药王的沐浴之日,所以在这一天,大地上的山水草木皆为良药。人类用此良药,便能摆脱病魔的缠绕,感到格外的舒适;若庄稼吸收此良药,便不会遭受灾害,取得丰收。

良药功效尚未消失的破晓前是挑水的最佳时机,为了消除身上的疾病和各种危难,这一天人们都会早早起床,去村庄附近的河畔用“药水”洗脸,由姑娘们去挑水。

孩童们也一大早起床,先到河边用“药水”洗脸,然后到田间或树林里摘下各种各样的花及树枝,插在自家里里外外的门框两侧和门板上,整个村庄的节日气氛显得格外浓厚。

此外,每家每户都有一名老人或家庭主妇到田间烧“喇祀”(喂桑类)。烧“喇祀”一是为了驱逐害虫,祈求五谷丰登。二是为了给饿鬼间的众生发放布施,祈求众生平安。

当早晨的所有仪式活动都准备就绪并完成后,全家人才共进早餐。与平时不同,每家每户的早餐是以韭菜为主的蔬菜类包子。早餐结束后,由孩子们向邻里亲戚家的老人馈赠包子,以示敬重。之后,孩童们穿着盛装,邀请其他伙伴,准备当天的野外活动。他们带上自家的烧饭工具及肉、菜、糖果等各种食物,在村庄附近的树林里尽情玩耍,欢快地唱着歌,跳着舞,让童年的生活增添许多灿烂的色彩。

当天上午,大多数地区会举行各类的佛事活动,人们在寺院和嘛呢殿、白搭等地煨桑、点酥油灯、转佛塔。有些地方,村民们还会背上沉甸甸的佛经,围绕寺庙或村庄不停地转圈,例如村民们去转圣山圣湖,去朝拜拉隆·拜吉多杰的修行洞,游览“达尔嘉措”(湖之意)和东日措(湖)并进行转湖等。

当天下午,该地区的男男女女都聚集在环境幽雅的旦么河滩,对唱“拉伊”(情歌)。他们用优美的

歌声传达彼此之间的爱慕之心。通过对唱活动,有些人成为终生的伴侣,而有些人虽未能成为夫妻,但却成为知心朋友。因此,这一天是人与人之间建立友好关系的契机,这也体现了藏族儿女追求爱情自由和友情至上的美好愿望。

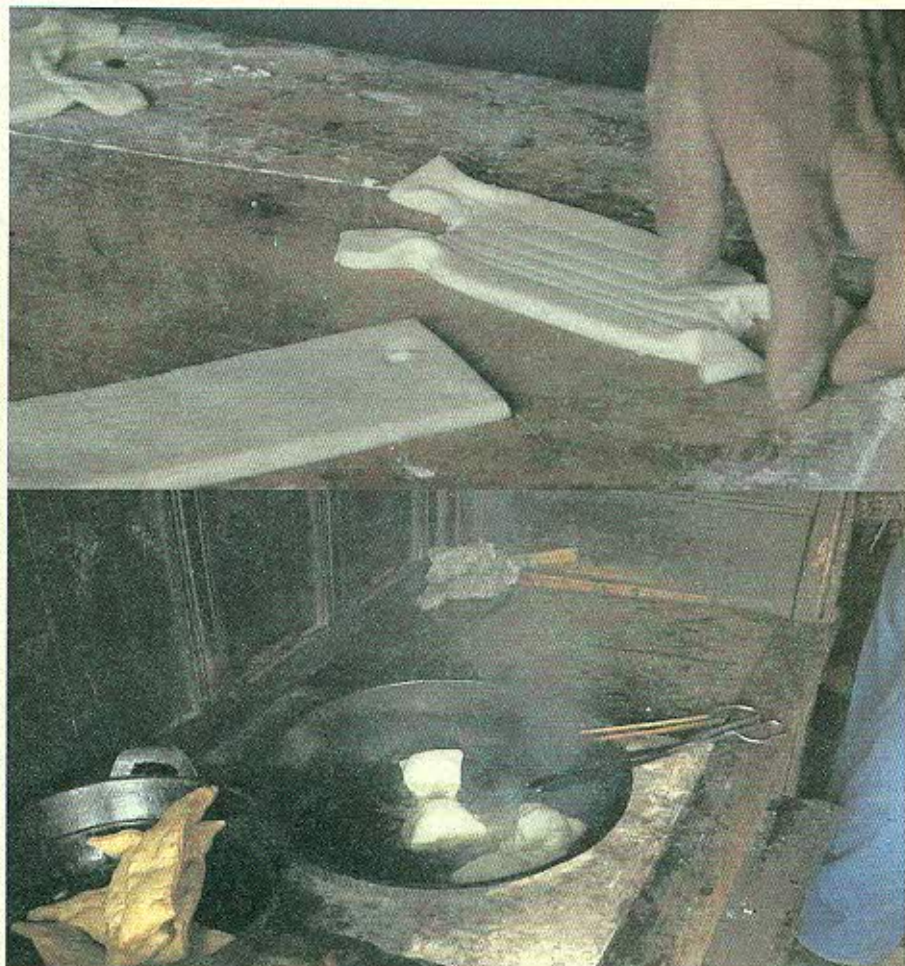


饮食文化



在循化藏区,早期以牛羊猪肉、奶为主,青稞面为辅。其后以青稞面为主,牛羊猪肉、奶为辅。现在以小麦为主食,兼

食奶制品、肉食品、青稞、豌豆、洋芋以及少量蔬菜。通常以小麦面和麦稞面做成馒头、花卷、馄锅馍、烙饼、烘烤圆盘



馍、包子、扁食、面条、散饭、搅团等,其特别者有13种:

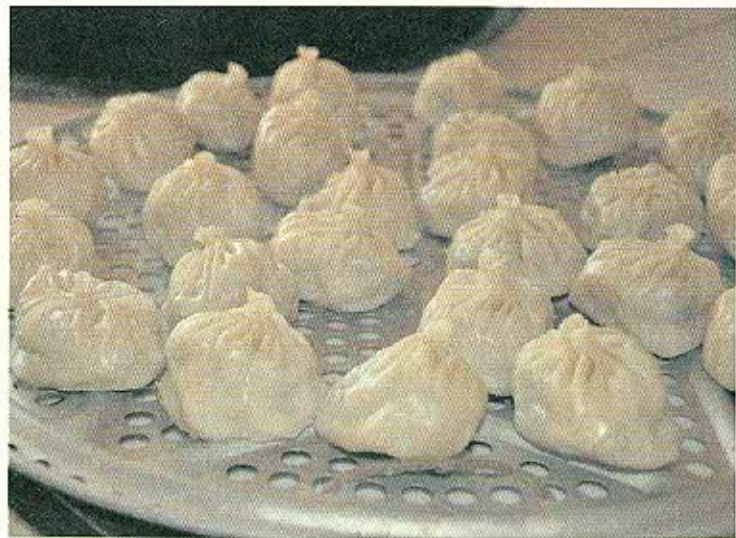
一、烘烤圆盘馍

烘烤圆盘馍，藏语谓“塌食合”，一般厚约10公分，直径约50公分，把酵面直接埋进烘热的土块里，烧熟后，拂去表面的灰土即成，黄而不焦，脆而味香。遇盛大节日或特殊庆典和赠送亲友时烧制。据说，十世班禅大师于1987年回乡探亲时，有位藏族老农竟献重120斤的“塌食合”，以表达敬仰之情。



二、水晶包子

水晶包子,将鲜嫩的牛羊肉剁碎,稍加葱末、花椒粉、食盐及羊油拌合捏成,蒸熟时馅子凝聚成一个圆球状,汤汁丰盈,味美可口。食用时先吸汤,后吃馅。



三、“朶夏”或“朶措”

“朶夏”或“朶措”切碎牛羊肉盛于碗中,拌合葱末、食盐及盛半碗水,一双筷子搭在碗口,用面擀成薄饼覆盖,蒸熟食用,一般贵客临门,新婚嫁娶,滋养病人,特摆设食用。



四、"干木尼乎"

"干木尼乎",类似油搅团,在碗中盛水,加奶皮或酥油、胡麻油、青油,撒面粉搅均成糊状,蒸熟食用。

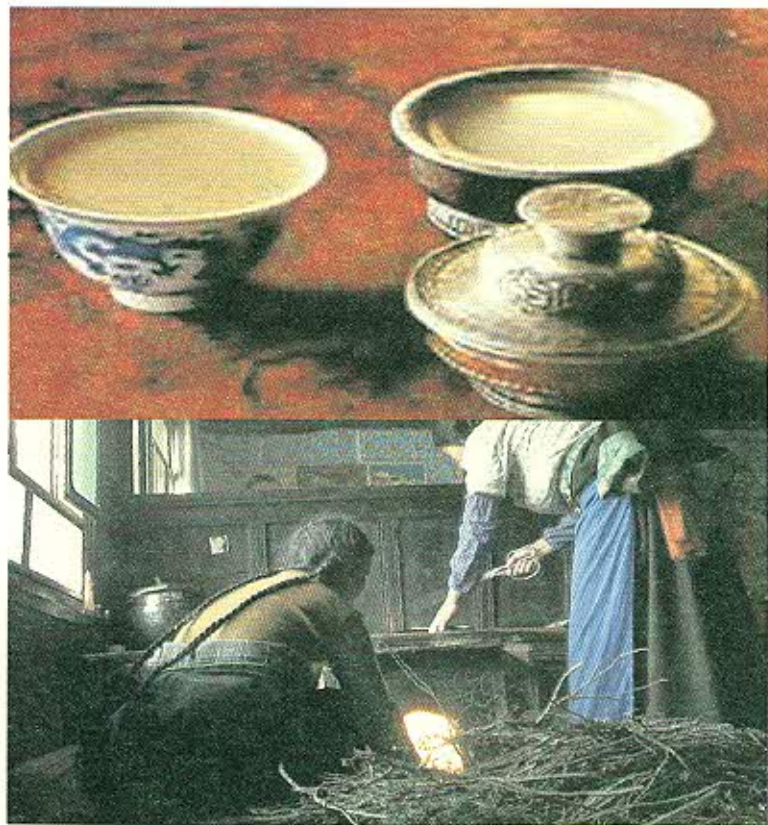


五、"牙热"

"牙热"意为"牛角",其形酷似牛角则呼之。将面皮擀好,其上用青油、面粉、葱花、红糖等拌搓,平展,层层翻卷成卷筒,蒸熟后用餐刀切成块垛食用。

六、"汤"

"汤",是岗察牧区的糕点,将蕨麻磨细,掺入曲拉、糌粑、红白糖、核桃仁、葡萄干等,用酥油汁拌匀,倒入大小不等的碗盆器皿中,其表面放置几枚大枣,使其冷却凝固,取出便成。是款待宾客,馈赠亲朋好友的佳品。



七、吉祥大宝饭

吉祥大宝饭,将优质米在水中煮半熟,再放在铺有砂布的蒸笼中蒸熟,拌入酥油、蕨麻、葡萄、白糖等,用于招待贵客。碗中盛大米、蕨麻,蒸成干饭拌酥油加白糖,称吉祥饭,特以招待贵客。



八、搅团

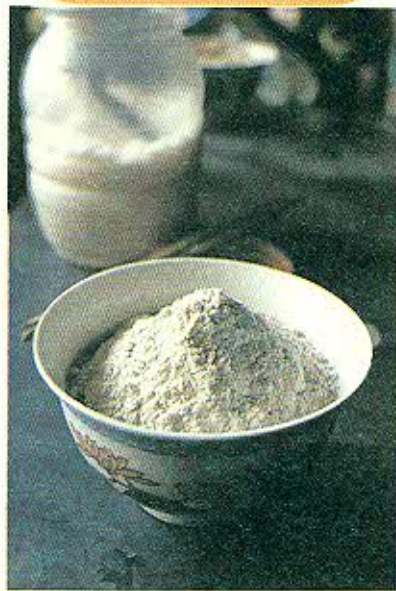
搅团用豌豆面、青稞面或荞麦面做成,将面粉均匀地撒入开水锅中,边撒边用小擀杖不停地搅动,防止结块夹和,撒至粘稠状,焖熟,盛入碟子中,用勺子压平,稍凉,加上辣子、醋、韭菜、野葱、野蒜、浆水(藏语为"具饶",以豆面或麸皮、萝卜叶、白菜叶等酿酸而成)等调味进食,别有风味。



九、"糌粑"

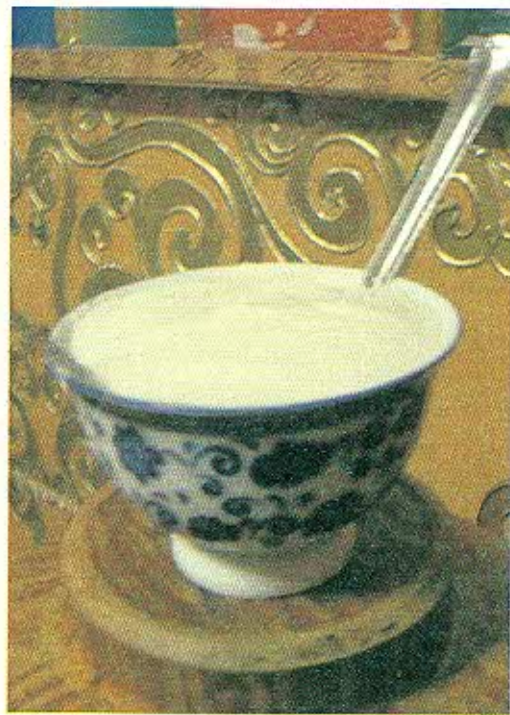
"糌粑",即青稞炒熟后磨成的面粉,是藏族人饮食中的主要食物。既简单方便而且又富营养的食物。食时,先在碗里放上酥油,倒入奶茶或清茶溶化,加糌粑、曲拉、红糖、白糖。搅拌成团即可食之,其味香甜可口。酥油是从牛奶中提炼出来的奶油,提炼时将牛奶倒入木桶后,用一长柄搅拌器上下翻搅,把奶油从牛奶中分离出来,浮在牛奶上面的奶油就凝结成块,使用手逐个捞出,边捞、边捏、边拍打、边集中,提取了奶油的乳汁称"达拉",酸甜清凉,夏季饮用,是消暑解渴的清凉饮料。"达拉"经过煮沸,过滤晒干的块状物,即"曲拉",既可加入糌粑

内,又可调入饭,别具香味。



十、酸奶

酸奶又视为吉祥食物,是一种奶制品,富有营养、解渴、消食、催眠安神。



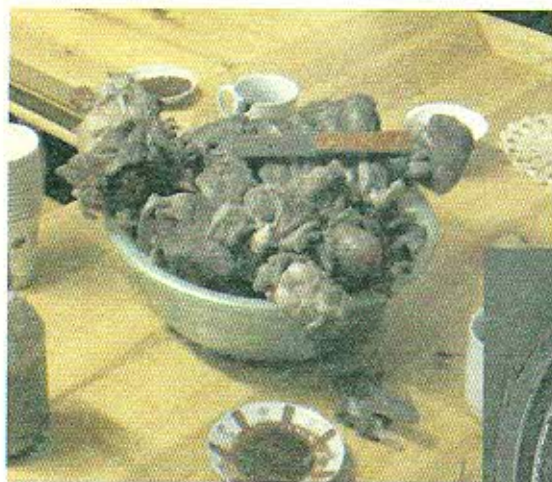
十一、“都麻”

“都麻”，是牧民的便饭，碗中放少许炒面和酥油，然后倒茶水搅吃，既充饥又御寒。



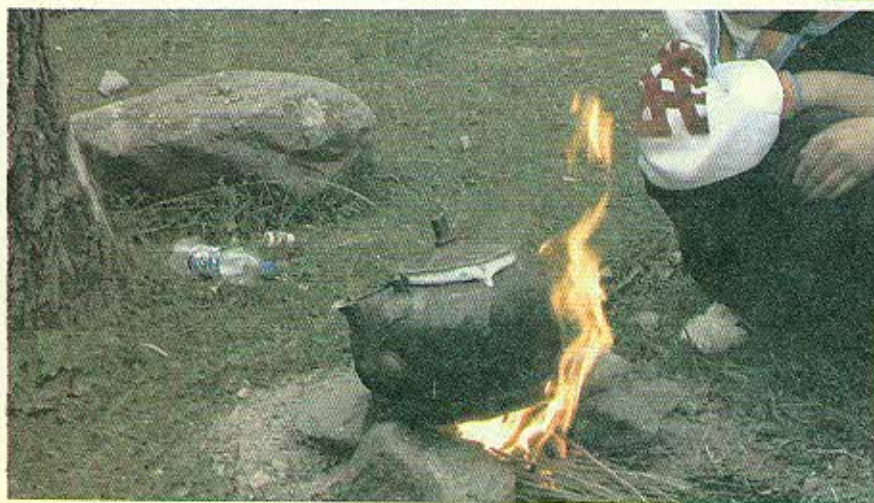
十二、手抓肉

手抓肉，又叫开锅肉。牛羊猪肉是上等膳食，逢年过节、婚嫁、生孩子招待宾客，多以宰牛、宰羊、宰猪，杀牲庆典以示气氛隆重，先吃灌肠，再吃手抓。农业区喜食腊猪肉，春节前各家宰猪，将部分剔骨肉，割成条状，挂在阴冷的房间里风干，来年春季食用。



十三、茯茶或大茶

藏族喜欢喝茯茶或大茶、奶茶、清茶、酥油茶。奶茶在煮好的清茶中加牛奶煮开，既止渴，茶又充饥；酥油茶，用直径15公分左右的木筒，放牛奶、茯茶、大茶、酥油、食盐打制溶解而成，味淳可口，营养丰富，多以招待来客。清茶，即在沸水中放入适量的茯茶，熬至色红味香时饮用。成年男子喜欢自酿的醪醑酒，抽烟，有的阿卡及部分老年妇女则吸鼻烟。





Fifth Lunar Month Picnic

An annual picnic in Amdo Tibetan farming areas is often held on the 5th day of the 5th lunar month.

There are some stories about the picnic. One story says that the Medicine Buddha bathes on this day, and consequently the rivers and mountains are immersed in medicine. Another story says that on this day long ago, the Medicine Buddha was escaping from some devils' attack and the medicine in his bag scattered to the earth. To protect people from the devils' attack, he told people to put leaves and flowers on the family doors, and hide among trees by putting on hats made of leaves and wearing sashes made of branches. The devil then thought the earth was a vast forest and gave up trying to hurt people.

The third story says this day commemorates the death of the famous Chinese poet Qu Yuan, who committed suicide by jumping in a river. Later



interaction with neighboring Chinese communities meant that this Chinese festival became a festival celebrated by Tibetans with distinctive local characteristics.

Locals believe plants and rivers are blessed and purified by the Medicine Buddha, and that no illness or death will result if humans and animals eat plants or drink water. To do so is to achieve prosperity and

happiness.

Women get up early in the morning to fetch 'medicinal water'. Each tries to be the first because villagers believe there is medicine in the water for only a certain period from dawn to sunrise, thus it is important to get water during that period otherwise the water has no medicinal function.

In addition, locals wash their faces and bodies in rivers near their villages in the belief this will cure diseases and rid them of any negativity. Locals also drive livestock to the river to drink the water during this morning. Children wash their faces by the river and collect flowers and tree branches near the village to put on the doors of their homes. Women put flowers on their head and wear sashes made of leaves. Villagers also go to fields to burn incense to expel harmful insects in the hope of better yields.

After the morning activities, families enjoy a breakfast of chive-stuffed dumplings. After, children take gifts of dumplings to their relatives and aged people in the village. When they return, children take kettles, firewood, milk, and other items to groves nearby the village to cook milk tea, and enjoy playing games

with friends while drink milk tea.

In the morning, most villagers visit their village shrine, circumambulate Buddhist stupas, offer butter lamps to Buddha images, and burn incense. Certain villagers circle the village area carrying Buddhist scriptures to prevent negative influences affecting people, animals and crops. Others may prefer to visit the sacred Stong ri and Dar gya lakes, which they circumambulate and hide *ter* there. *Ter* are small bags containing grain and precious objects.

In the afternoon, young men and women gather and sing love songs. One group of men from a village sing love songs to women from another village. Some become couples after this day and some are lovers. This festival is a good opportunity to build romance.





ཨུམ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འཛུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

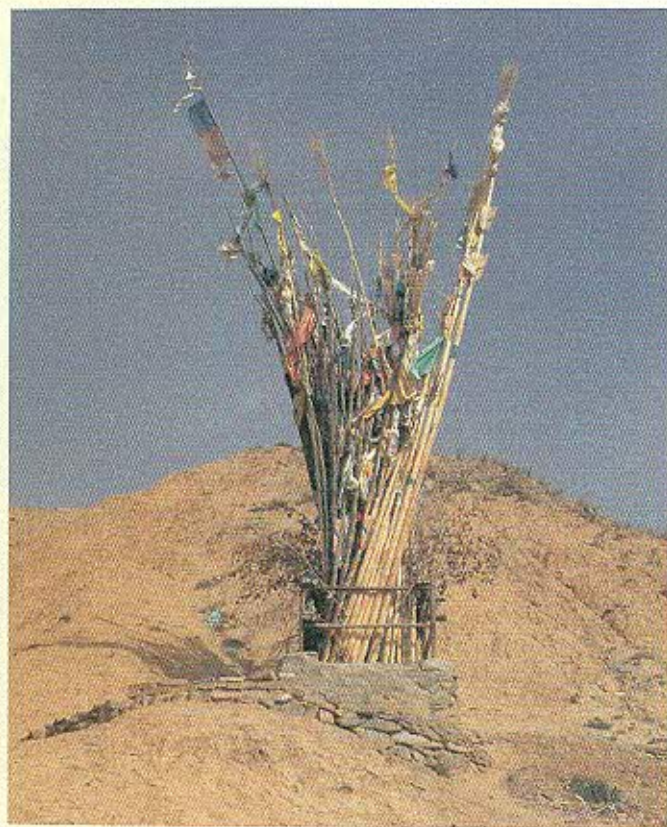
5

ལ་ར་སྲེ་རྩུག་

拉
则

Lab Rste Ritual

ལབ་ཙེ།



གྱིར་བཏང་དུ་ལབ་ཙེ་གཏོད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་ཆོས་ལུགས་དང་.....
 འབྲེལ་བ་དམ་པོ་མཆིས་ཤིང་། དེ་ལའང་དག་ལྷ་འཁོར་བ་དང་རྒྱང་ཉ་དར་བ།
 བསམ་དོན་འགྲུབ་པ་སོགས་ཀྱི་སྐད་དུ་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་མཐུ་བོ་ཆེ་ནམས་ལ་མཆོད་
 པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། སྐ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱན་དང་འགྲོགས་ཏེ་ད་...
 ལྷའི་བར་མ་ཉམས་པར་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་ཡོད་པའི་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་
 ལབ་ཙེ་གཏོད་སྐུ་ལ་འདི་བོད་ཁུལ་གྱི་གནས་གང་དུའང་མཐོང་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་།
 ལབ་ཙེ་གཏོད་སྐུ་ལ་འདི་ཞོན་རུ་བོད་ཁུལ་ནའང་ཉ་ཅང་དར་བྱུང་ཆེ་ལ། བལ་ཆེར་...
 རྩེ་བ་རེ་རེར་ལབ་ཙེ་གཏོད་རྒྱ་མེད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ལབ་ཙེ་ནི་མང་ཆེ་བ་ཁིས་ཁ་

ཉག་ཁར་གཏད་ཡོད་ཅིང་ཞོན་ཏུ་བོད་ཁུལ་གྱི་ལ་བ་ཙེ་གཏོད་སྒྲིལ་དང་མིང་གི་འདྲ་གས་ལུགས་སྒྲིལ་ལ་བྱུང་པར་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེའང་རེ་རེ་.....
བཞིན་ཅི་བྱ་གིས་བྱུང་སྒྲིལ་ན།

གཏོད་སྒྲིལ་གྱི་ཆ་ནས། རྩེ་བ་གཅིག་གིས་གཏོད་པ་ནི། རྩེ་བ་དེར་...
མི་བྱིས་ཏུ་དུ་ཁ་ཏུ་ཡོད་པ་ཆོང་མས་རང་རང་གི་བྱིས་ནས་མདའ་དང་ལ་བ་...
ཙེ་མ་བུ་བཅུ་གསུམ་ སྒྲིལ་གྱི་བྱིས་ཏེ་མཉམ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ་.....
ཡིན་པ་དང་། འདི་ནི་བྱུང་ཡོངས་བྱུང་ཡིན་ལ་པ་ལ་ཆོང་ཞོན་ཏུ་བོད་ཁུལ་...
གྱི་རྩེ་བ་སྐོས་ན་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆོང་བ་གཅིག་གིས་གཏོད་པ་ལ་དཔེར་ན། རྩེ་བྱིས་ཉིན་པ་རྩེ་བའི་.....
ལུང་ལུག་གི་གཡས་སྒྲིལ་གྱི་དཔེར་མཁར་རི་སོ་ཞེས་པའི་ཆེ་ཏུ་ལ་བ་ཙེ་.....
ཞིག་གཏད་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཉིན་པའི་བཀའ་མ་ཆོང་བ་ཞེས་པས་གཏད་པ་དང་།
ལ་བ་ཙེ་དེ་ལ་བཀའ་མའི་དཔེར་མཁར་ཟེར། བཀའ་མའི་དཔེར་མཁར་གྱི་...
མདའ་ལ་བཀའ་མའི་དཔེར་མཁར་ཁྱུ་གང་ཞེས་མདའ་ཐུང་ཐུང་ཞིག་.....
གཏོད་པ་ཡིན། ཡང་རྩེ་བྱིས་དམག་དཔོན་རྩེ་བའི་བྱ་བྱུང་ཆོང་བས་དམག་...
དཔོན་རྩེ་བའི་སྒྲིལ་གྱི་ལུང་ལུག་གི་བྱ་བྱུང་ལ་བ་ཙེ་སྐྱང་ཞེས་པའི་སྐྱང་དེར་...
གཏད་ཡོད་པ་ལ་བྱ་བྱུང་ལ་བ་ཙེ་ཟེར་བས་འདི་གཉིས་ལྟ་བུ་ནི་ཆོང་བ་གཅིག་...
ཞོན་གཏོད་པའི་ལ་བ་ཙེ་ཡིན།

བྱིས་ཆོང་གཅིག་གིས་གཏོད་པ་ནི། དཔེར་ན་རྩེ་བྱིས་འདྲོད་ཆེ་མ་



བྱ་བྱུང་བའི་བསོད་ནམས་དབང་ལྷག་ཆོང་གིས་བྱུང་ཡོད་ཀྱི་ལ་གདོང་ཞེས་.....
པའི་ས་དེ་ན་གཏད་ཡོད་པའི་བྱུང་ཡོད་ཀྱི་ལ་གདོང་ལ་བ་ཙེ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་.....
ཡིན་ལ། དེ་ནི་ལ་རེའི་ལུགས་སྒྲིལ་གྱི་བྱིས་ཏེ་ཆོང་པའི་ཆོང་ཉིན་གཏོད་པ་དང་།
དེའང་ཤིང་ལྷག་པའི་སྐོས་ཆོང་བཅད་དེ་ལ་བ་ཙེ་མ་བུ་བཅུ་གསུམ་གཏོད་པ་.....
ལས་མདའ་སྒྲིལ་མདའ་ཤིང་དང་བཅས་པ་སྐྱང་དེ་མི་གཏོད།

ས་ཆ་ལ་ལར་རྩེ་བ་ཁ་ཤས་བྱིས་མཉམ་གཅིག་ཏུ་ལ་བ་ཙེ་གཅིག་.....
གཏོད་པའང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་རྩེ་བྱིས་སྒྲིལ་པ་ཁག་གསུམ་བྱིས་ལ་རེའི་.....
ལུགས་སྒྲིལ་གྱི་བྱིས་ཏེ་ཆོང་པའི་ཆོང་ཉིན་དར་བྱུང་རི་སོར་གཏོད་པའི་དར་.....

གྲུལ་ལབ་ཅེ་ནི་རྟེན་རྒྱུ་པོ་དང་། རྟེན་གྲུལ་པ། སྒྲེལ་ལྟར་བཅས་སྟེ་བ་.....
 གསུམ་པོས་གཏོད་པ་དང་། ལབ་ཅེ་འདི་ནི་རྟོག་སྟེ་སྟོན་པ་ས་ཁྲུལ་ལ་.....
 མཆོན་ན་ཅུང་གཞི་གྲུ་ཆེ་བའི་ལབ་ཅེ་ཞིག་ཡིན།

གའིང་མར་ཁ་མེ་བའི་ཕྱི་ས་པའི་ལ་བ་ཅེ་ནི་བཤད་རྒྱུ་ན་ཏུ་སྒྲིན་ཆད་...
 མར་ཁ་མེ་བར་ཕྱི་ས་པ་ཏུ་མེ་ས་པ་ས་དེ་འི་ཆེ་ལ་བྲམ་མར་ཁུ་ས་པ་བྲམ་མས་ཕྱི་ས་
 པ་མེ་ས་མར་གཞི་བཤད་གམ་ཏུ་ས་ཅེ་ཁག་ལ་ལ་བ་ཅེ་ནི་གམ་ཏུ་དེ་རྒྱ་ཆེར་.....



ཆོས་མཐོང་ཆོས་སྤྱོད་པའི་ཀ་རིང་མར་ཁ་སྤེ་བའི་ལབ་ཅི་འདི་ཡིན།

དཀྱིལ་འཁོར་ནི་བདུན་གྱིས་གཏོང་བཞིན་པའི་ཨ་མེས་སྒོན་པོའི་
ལབ་ཅི་ལ་མཆོན་ན་ལོ་རྒྱུས་བྱང་ས་ལྟན་ཞིག་ད་ལྟ་ལག་སྟོན་མ་བྱུང་ཡང་.....
འདིའི་གནས་ཚུལ་སྒོར་རྒྱུས་ལོན་བྱུང་བ་ལྟར་ན། སྒོན་ཆད་ཞིག་ནས་.....
ལབ་ཅི་འདི་གཏོང་སྟེ་ལོང་མོད། འོན་ཀྱང་རིག་གསར་གྱི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་.....

[illegible]

བཅུགས་ཏེ་གཙོག་ལ། དེའང་རུས་སྤུལ་འཛོག་དོན་ནི་རུས་སྤུལ་ནི་ས་ཡི་.....
 བདག་པོ་ཡིན་པས་ས་བསྐང་བར་བཤད། འདིའི་སྐབས་ཀྱི་འདོན་པ་སྤྲུལ་.....
 ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལས་སྤྱ་བ་ཆོས་འདོན་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད།

དེ་ནས་མང་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས་ས་བསྐོས་ཤིང་ལབ་ཅེའི་གསས་མཁར་
 (འདི་ལ་རགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད) ལས་པ་དང་གཏེར་སྐམ་རུ་སྒྲོན་ནས་.....
 བསྐྱབས་ཐོན་པའི་གཏེར་ཁུག་རྣམས་བཅུག་ཅིང་གཏེར་སྤུལ་པ་ཡིན།
 སྤྱིར་བཏང་རུ་ལབ་ཅེའི་གཏེར་ལ་མདའ་གི་མདུང་སོགས་མཆོན་ཆའི་.....
 རིགས་སྤུལ་སྤུལ་ཡང་ཡོད་ཡོད། དཀྱིལ་འཁོར་ཨ་ཁྱེས་སྒྲོན་པའི་ལབ་ཅེ་.....
 འདིའི་གཏེར་སྤུལ་སྐབས་སྤུལ་ཆུལ་མཁན་པོ་ཆོང་གིས་གཞི་བདག་ཐམས་.....
 ཅད་ཞི་བར་གནས་ན་སྤེ་བ་ཆོ་བའི་འགྲིག་མཐུན་སོགས་ཞི་བའི་ལས་ལ་.....
 སན་པར་དགོངས་ནས་སྤུལ་སྤྱ་བཅུག་མེད། དེ་ལྟར་རྒྱུ་སྤྱོད་ཤིང་གི་སྤོག་.....
 རུ་སྤྱོགས་བཞིན་སྤོག་མེད་ཀྱང་འབྱུག་སོ་སོ་དང་། དེའི་སྤོ་མོར་ས་བདག་.....
 གི་མཆོན་བྱེད་རུས་སྤུལ། སྤྱིའི་ཁ་གཏོན་གྱི་མཆོན་བྱེད་རུ་བྱ་ཆུལ་ཀྱང་གི་
 རི་མོ་འབྱི་བ་ཡིན། དེའང་ཉིན་བརུན་གྱི་རིང་ལ་བསྐྱབ་དགོས། དེ་དག་.....
 གྱུབ་རྒྱུ་ལབ་ཅེའི་རགས་ལ་རབ་གནས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་ལབ་ཅེ་དངོས་
 སྤྱ་གཏོད་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

ཞོན་རུ་བོད་ཁུལ་གྱི་ལབ་ཅེ་ཆེ་ཆུང་ཅི་རིགས་སྤྲུང་བ་འདི་དག་གི་.....
 མིང་གི་སྤོགས་ལུགས་དེའང་འདྲ་མིན་རུ་སྤྲུང་། ས་མིང་ལབ་ཅེ་ལ་.....



སོགས་པ་དཔེར་ན་རྩོམ་སྤོད་པ་ཁག་གསུམ་གྱི་དར་ཆུལ་ལབ་ཅེ་དང་རྩོ་.....
 སྤུལ་ཆོང་སྤེ་བས་ཀ་གཙོག་ཁ་ཞེས་པའི་ས་དེ་རུ་གཏད་ཡོད་པའི་ག་.....
 གཙོག་ལབ་ཅེ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་གཏོད་པའི་དགོས་དབང་གིས་ལབ་ཅེ་ལ་.....
 མིང་སོགས་པ་ག་རིང་མར་ཁ་སྤེ་བའི་བྱིས་པའི་ལབ་ཅེ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་.....
 གཏོད་མཁན་གྱི་ཆོ་བའམ་སྤེ་བའི་མིང་ལབ་ཅེ་ལ་སོགས་པ་རྩོམ་དམག་.....
 དཔོན་སྤེ་བའི་ཆུ་ཁྱུར་ཆོ་བའི་ཆུ་ཁྱུར་ལབ་ཅེ་དང་ཉིན་པ་སྤེ་བའི་བཀའ་མ་.....
 ཆོ་བའི་བཀའ་མའི་དཔའ་མཁར། སྤེ་མན་སྤེ་བའི་ཁ་རང་ནང་ཞེས་པའི་ས་
 དེའི་ཉིན་སྤོགས་ན་གཏད་ཡོད་པའི་སྤེ་མན་ལབ་ཅེ་ལྟ་བུ། ཡང་གཏོད་པའི་
 རུས་ཆོད་གྱི་ཆ་ནས་ལབ་ཅེ་ལ་མིང་འབྱུར་ཡོད་པ་རྩོམ་སྤྲུང་གྱིང་ཡོད་ས་.....



གྱིས་ལོ་རེའི་ལུགས་རྒྱུང་གི་རྒྱུ་ལའི་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་གཏོང་བཞིན་པའི་དོ་.....
སྤྱིས་ལབ་ཅེ་ལ་རྒྱག་པའི་ལབ་ཅེ་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་སོགས་གྱིས་མཆོན་ནོ།།

ལབ་ཅེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་མདའ་གཏོང་ཅིང་ལ་ཤས་གྱིས་ལབ་ཅེ་མ་
བུ་བརྒྱ་གསུམ་ཞེས་ཤིང་རྟག་པའི་ཡལ་ཀ་བརྒྱ་གསུམ་ལ་བལ་ཆུན་བཏགས་
ཏེ་གཏོང་པའང་ཡོད། མདའ་ལ་གཏོང་མཁན་གྱི་སེམས་འདུན་མི་འདྲ་.....
བའི་དབང་གིས་དཔའ་མདའ་དང་རྒྱ་མདའ། བུ་མདའ། གཡང་མདའ་
སོགས་གྱི་བྱང་པར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་དག་གི་མདའ་ཤིང་ལ་བྱང་པར་ཆེན་.....
པོ་མེད་ཀྱང་མདའ་རྒྱུ་དེ་དབྱིབས་དང་ཆོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་ལ་བྱང་པར་ཡོད་
པ་ཡིན།

ལབ་ཅེ་ལ་གཏང་བྱའི་མདའ་དང་རྒྱ་མག་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མག་ནི་.....
བལ་དཀར་པོས་འཁེལ་བའི་རྒྱད་པ་ཡིན། དེ་ནི་ལབ་ཅེ་ལ་བསྐྱར་བ་བརྒྱབ་
ནས་སྒང་མཐོ་སར་ འཐེན་ཡོད་པ་དང་དེ་ནི་རང་ཉིད་དག་ལྟས་མགོན་.....
རྒྱབ་མཐོང་དེ་ལ་ལས་དགེ་ཞིང་རྒྱང་ཏ་དར་ནས་ལྟ་ཡུལ་ལ་བཞོད་བྱེད་གྱི་
འཕྲིང་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བཤད།

གོང་ཁུས་བཞིན་ཞོན་རུ་བོད་ཁུལ་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་ལབ་ཅེ་.....
གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། དེའང་གཏོང་མཁན་གྱི་བྱིམ་ཆང་མང་ཁུང་གི་.....
དབང་གིས་རྒྱ་ཆེ་རྒྱང་འདྲ་མིན་སྒང་ཡང་། ས་ཁུལ་འདི་ལ་མཆོན་ན་གཞི་རྒྱ་
རྒྱང་ཆེ་ཞིང་ཆབ་མཆོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལབ་ཅེ་ནི་ལོ་རེའི་ལུགས་རྒྱུང་གི་.....
རྒྱུ་ལའི་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་དོ་སྤྱིས་ས་ཁུལ་ན་གཏོང་བཞིན་པའི་དོ་སྤྱིས་ལབ་ཅེ་
ཡིན་ཞིང་། ཞོར་དུ་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷེ་བདུན་གྱིས་གཏོང་པའི་ཨ་ཁྱེས་སྒོན་
པོའི་ལབ་ཅེ་སོགས་གྱི་སྐོར་རྒྱང་རྒྱས་པར་བྱ་རྟེ།

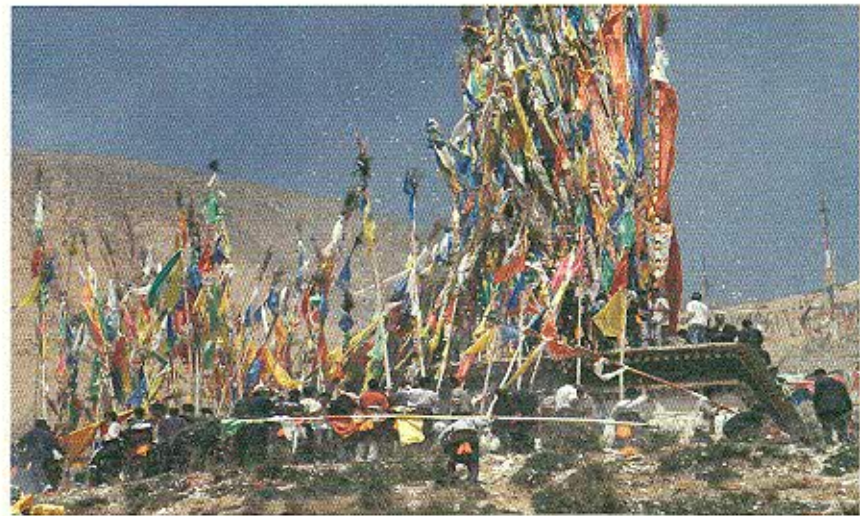


སྐྱེས་པའི་བྱུང་པར་གཙོ་བོ་མདའ་སྐྱོའི་སྐྱེས་ན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཉིད་
 ཏུ་བྱི་བྱའི་རིམ་མི་འདྲ་བ་དང་མདའ་སྐྱོའི་བཟོ་བཀོད་མི་འདྲ་བ་ལས།
 མདའ་ཤིང་ལ་བྱུང་པར་མེད་པར་མངོན།

མདའ་གཏོད་རག་ལ་ཉི་མ་གཅིག་ཙམ་མ་གཏོགས་མེད་ཏུ་ས་མདའ་
 ལས་བྱེད་པ་ཉེ། ཐོག་མར་སྐམ་པོར་ཡུར་ཡོད་པའི་མདའ་ཤིང་གི་རྒྱུད་གི་
 རྩེ་མོ་དེ་མདའི་ཚུལ་ཏུ་གཞོགས་པར་བྱེད་ལ། དེ་ནས་ཉིད་ཏུ་ཆོན་ལས་
 བྱེད་པ་ཉེ། ཨ་ཡོང་འབྲུལ་བའི་ཆོན་གྱིས་ཐིག་འཐེན་ནས་མཛེས་པར་
 བརྒྱན་རྗེས་ཐུ་མོ་ནས་གྲུ་བྱས་ཡོད་པའི་མདའ་སྐྱོ་གཏོད་ཅིང་། དེའང་
 ཁེར་གཏོད་དང་ཉིས་གཏོད། སུམ་གཏོད་ཡོད་པ་དང་། ཁེར་གཏོད་དང་
 ཉིས་གཏོད། སུམ་གཏོད་ཅེས་པ་ནི་མདའ་སྐྱོའི་མང་ཁྱུང་གིས་བཤད་པ་
 ཡིན་ལ། མདའ་ཤིང་ལ་མདའ་སྐྱོ་གཅིག་མ་གཏོགས་གཏད་མེད་ན་ཁེར་
 གཏོད་དང་གཉིས་གཏད་ཡོད་ན་ཉིས་གཏོད། གསུམ་གཏད་ཡོད་ན་སུམ་
 གཏོད་ཅེས་ཟེར་བ་རེད། གལ་ཏེ་བྲིམ་ཆང་གི་མདའ་ཡིན་ན་ཁེར་གཏོད་
 བྱས་ན་ཆོག་ཡོད། སྐྱེས་མདའ་དང་མདའ་གལ་ཆེན་ཡིན་ན་ཉིས་གཏོད་དང་
 སུམ་གཏོད་སྐྱེས་བྱས་ཡོད། མདའ་སྐྱོ་སྐྱེད་ཆར་རྗེས་ཐོག་ཏུ་གོས་ལིང་
 དང་ཁ་བཏགས་མང་ཏུ་བཏགས་ནས་ལེགས་པར་བརྒྱན་པ་དང་། རྒྱལ་
 མཆོན་ཆེ་མོའི་དཔུང་རྒྱན་གྱི་དར་ལྗོངས་ཁ་དོག་མི་འདྲ་བའི་བལ་རྒྱན་
 སྐྱེས་འདོགས་པར་བྱེད། དེ་ལྟར་ལས་དེ་དག་ཡོངས་སུ་བྱུང་རྗེས།

མདའ་ལ་བྱུག་བརྒྱུག་གང་ལེགས་བྱེད་ཅིང་བྱི་ཉིན་གཏད་རྒྱུར་ཆོགས་སུ་
 རྒྱུད་པ་བྱས། དེ་ནས་བསང་ཤིང་དང་བསང་རྗེས། བསང་ཆེ་ལ་སྐྱེས་དང་།
 མདའ་གཏོད་སྐབས་སྐང་ལ་འཐེན་རྒྱུའི་དཔུང་ཐག རྒྱུད་ན་སྐྱེས་གྲ་
 སྐྱེས་ལེགས་པར་བྱེད་དོ།

གོང་གི་དེ་དག་ནི་སྐང་པ་ཆོའི་སྐྱོར་གྱི་གྲ་སྐྱེས་ཡིན་པ་དང་། དེ་
 ལས་ཀྱང་གཙོ་ཤོས་སུ་ཡུར་པ་ཞིག་ནི་རྩོམ་གྲ་ཆང་གི་དགེ་འདུན་པའི་གྲ་
 སྐྱེས་ཉེ། དེའང་ལབ་ཅེ་མ་གཏད་པའི་ཡར་རྩོན་གྱི་ཆེས་༡༩ ཉིན་ནས་བཟུང་
 དགེ་འདུན་པ་བརྒྱན་སྡེ་ཡིས་བསང་མཆོད་དང་བསྐྱང་བཤགས་གསུང་
 ཞིང་ལབ་ཅེ་བསྐྱབ་དགོས་ལ་ཆེས་༡༥
 ཉིན་དངོས་སུ་གཏོད་པ་ཡིན།



གཏོད་ཚུལ་དངོས།

ཆེས་ཉལ་ཉིན། ཉི་ཅེ་ས་ལ་མ་ཤར་གོང་ནས་སྒེ་བ་སོ་སོ་ནས་ལམ་ལ་
 ཆས་པ་སྟེ། གསར་བུ་ནམས་ཀྱིས་ལུས་ལ་ཤོམ་ལུ་གྱུན་ཞིང་། སྒེ་བའི་སྒྱི་.....
 མདའ་དང་རང་རང་གི་མདའ་རྒྱུང་འཁྱུར་ནས་ལབ་ཅེ་གཏོད་སའི་ཕྱགས་.....



སུ་འགྲོ་བ་དང་། ཏུས་ཆོད་བརྒྱའི་ཡས་མས་སུ་དོ་སྒྲིམ་ཡུལ་གྱི་སྒྲེས་སོ་སོ་.....
 ཞན་གཞོན་ཡོད་ཆོད་གནས་འདིར་འཛོམས་ཤིང་མི་ཆོགས་ཀྱི་འདུ་འདྲིའི་.....
 ཡོ་ལང་ནམ་པར་རྒྱས། མདའ་མ་གཏད་གོང་དགེ་འདུན་པས་བསང་.....
 མཆོད་གསུང་པ་དང་གོང་པ་ནམས་ཀྱིས་བསང་བྱུག་སྤངས་ཤིང་བསང་ཅི་.....
 དང་བསང་རྒྱས་སྤྱགས་ནས་སྒྱི་བསང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལུད་ཅིང་གི་གི་བསོ་བསོ་.....

ལྷ་རྒྱལ་སོ་དང་བཅས་རང་གི་སྒྲེས་ལྷ་མཆོད་པར་བྱེད། དེ་ནས་དོ་སྒྲིམ་ས་.....
 ལུལ་ཡོངས་ཀྱི་སྒེ་བ་སོ་སོའི་མདའ་གཤིབ་སྟེ། དིང་ཐུང་དང་མཛོས་ཆ།
 བཟོ་བཞོད་སོགས་ལས་ཆེས་ལེགས་པ་བསལ་ནས་གཟེངས་སུ་བསྟད་ཅིང་.....
 བྱ་དགའ་སྟེར་བ་དང་། དེ་ནས་ཨང་རིམ་ལྟར་སོག་མར་སྒྱི་མདའ་གཏོད་
 ཅིང་དེའི་གཞུག་ནས་རང་རང་གི་བྱིམ་གྱི་མདའ་རྒྱུང་གཏོད་པར་བྱེད་པ་.....
 དང་། དཔུ་ཐག་དཀར་པོ་ལབ་ཅེ་ལ་བསྐྱར་བ་བྱས་ཏེ་མཐོན་པོའི་སྒྲུང་ལ་.....
 འཐེན། རྒྱུང་རྟ་དགུང་ལ་སྤུར་ནས་རང་གི་ཁ་ལས་བསོད་ནམས་རྒྱས་.....
 པའི་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་ཅིང་རྒྱབས་འཇུག་ལྷ། སྒྲེས་མ་ནམས་ཀྱིས་ཐག་རིང་གི་
 གནས་ནས་བལྟ་བ་ལས་མདའ་གཏོད་སའི་མདའ་རའི་ཁར་མི་འོང་ཞིང་.....
 རང་རང་གི་འདོད་འདུན་འབྲུབ་པའི་རྒྱབས་འཇུག་སྟེང་ནས་སྒྲེས་ལྟར་ལྷ་.....
 བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་སྒེ་བ་སོ་སོའི་སྒྱི་མདའ་དང་བྱིམ་ཆང་སོ་སོའི་མདའ་རྒྱུང་.....
 གཏད་ཏེ་གོང་གི་གོ་རིམ་ནམས་མཇུག་གིལ་རྗེས་མདའ་གཏོད་ཡོངས་སུ་.....
 མཇུག་རྫོགས་པ་དང་། དེ་ནས་མང་ཆོགས་ནམས་ཞོལ་གྱི་གྲམ་རྒྱུ་ཁར་.....
 བབས་ཏེ། ཉི་རྒྱུགས་དང་སྤུ་ལེན་གར་ཅིང་བྱེད་ཅིང་ཞིམ་མངར་གྱི་ཟས་.....
 མཆོག་བརྒྱུད་ལྷན་ལ་རོལ་ཏེ་ཏུས་སྟོན་ལ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བར་བྱེད་དོ།

༢ ཡུལ་སྐོན་པོའི་ལབ་ཅེ།

ཞོན་ཏུ་རྫོང་པིས་མདོ་ཞང་གི་ཁོངས་དགེའུ་ལ་འཁོར་ཞེ་བདུན་གྱིས་.....
གཏོད་བཞིན་པའི་ཡུལ་སྐོན་པོའི་ལབ་ཅེ་འདིའི་ལ་རྒྱས་ཁྱུངས་ལྷན་ཞིག་
ད་ལྟ་ལག་སོན་ཏུ་མ་བྱུང་ཡང་དེའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་རྒྱས་ལོན་བྱུང་བ་ལྟར་.....
ན། རྫོན་ཆད་ཞིག་ནས་ལབ་ཅེ་

འདི་གཏོད་སྤྱོད་ཡོད་ཅོད། འོན་ཀྱང་རིག་གསར་གྱི་སྐབས་སུ་ལ་རྒྱས་གྱི་རྒྱ་
རྒྱུན་ཏུ་མས་དབང་གིས་ལབ་ཅེ་འདིའི་གཏོད་རྒྱུན་ཆད་པ་རེད། བྱི་.....
ལོ་༢༠༠༧

ལོར་བྱིར་གཏོད་མགོ་ཚུགས་ཤིང་། ཡུལ་སྐོན་པོའི་ཡུལ་གྱི་འདིར་གཞི་.....
བདག་ཕྱུ་བོ་ཆེན་མ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཡ་གྲུལ་ཡིན་ཞིང་། ཡུལ་སྐོན་པོའི་.....
རི་ལ་ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་དགོས་པ་ནི་དགེའུ་ལ་འཁོར་ཞེ་བདུན་འདིའི་ཞེ་བ་.....
བྱི་ནང་པན་ཚུན་འགྲིག་ཅིང་མཐུན་ཞིང་ཁ་ལས་དགེ་བ། རྒྱུང་རྟ་དར་བ།
རྒྱ་ཁོར་ལོངས་སྤྱོད་གྱི་དཔལ་རྒྱས་བྱིར་གཏོད་པ་ཡིན་པ་དང་། དེའང་ད་.....
ལྟའི་ལབ་ཅེ་འདི་ནི་སྤྱི་བུ་གི་མཁན་པོ་རྣམས་པ་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་རྒྱལ་མཁན་.....
པོ་ཁོང་སྐད་དོས་སུ་ཡུལ་འདིར་ཐེབས་ཤིང་ས་བཅགས་ཏེ་ལྷགས་རྟིང་.....



གི་༢༠༠༧ལོའི་རྒྱུད་པའི་ཆེས་ལྗོན་གཏོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བྱི་ལོ་ནས་.....
རྒྱུད་པའི་ཆེས་ལྗོན་གཏོད་རྒྱུར་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད།

ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་ཉིན་དེར། སྤྱི་མ་རྒྱལ་མཁན་པོ་ཁོང་ཆང་ཡང་.....
གདན་བྱངས་ཡོད་པས། ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་སྤྱི་ཉིན་སྤྱི་མ་ཁོང་དངོས་སུ་.....
ཡུལ་འདིར་ཐེབས་ཤིང་། དགེའུ་ལ་འཁོར་ཞེ་བདུན་གྱི་སྐྱེས་པོ་མོ་རྣམས་གྱིས་.....
བཅིབ་བསྐྱུ་ཆེན་པོ་མཛད་ཅིང་། སྤྱི་མས་ཀྱང་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་བྱག་.....
བན་དང་མཇལ་ཁ་གནང་བཞིན་དགེའུ་ལ་འཁོར་ཁོང་མོ་དགོན་ཏུ་ཐེབས་ཏེ་.....
དེ་ནས་ཞག་བཅུགས་གནང་བ་རེད།

བྱི་ཉིན་ཉི་མ་རི་རྩེར་ཤར་བ་དང་བསྐྱུན། ཐེངས་འདིའི་ལབ་ཅེ་གཏོད་.....

པའི་ཁ་འགོ་བས་གོ་སྒྲིག་འོག རྩམ་ནས་སྐབ་ཆར་ཡོད་པའི་གཏེར་ཁྱག་
 རྩེད་ལྟུང་ལྟུང་ཡོད་པ་ནམས་མ་ཞི་ཁང་ནས་ལབ་ཅེ་གཏོད་ཡུལ་གྱི་རི་རྩ་
 དེ་ལ་སྐྱེལ་བ་དང་། ཡུལ་མེ་ཆོས་ཀྱང་ནངས་ར་མེ་འབྱུང་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་པ་
 ནམས་ཀྱིས་མེ་མོ་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་མདའ་དང་རྒྱལ་མཚན་ཅེ་མོ་
 སྐགས་ཁྱུར་ཏེ་གཅིག་ཆེས་གཉིས་མཐུད་སྐོས་ལབ་ཅེ་གཏོད་ཡུལ་གྱི་གནས་
 དེར་བསྐྱེག་བཞིན་ཡོད།

ཡུད་ཅམ་འགོར་ཆེས། ལྷ་མ་ཁོང་ཡང་ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་གནས་
 དེར་དངོས་སུ་བྱོན་ཅིང་། ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་གསས་མཁར་ལ་རབ་གནས་
 དང་ལབ་ཅེ་གཏོད་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ར་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་ལ་ཞིབ་ཏུ་གཟིགས་ཆེས་
 འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཁ་འགོ་བར་གོ་སྒྲིག་དང་བཀའ་མོལ་ལེགས་པར་གནང་ཆེས།
 ད་གཞོད་ལབ་ཅེ་གཏོད་པའི་འགོ་དངོས་སུ་བཅུམ་པ་ཡིན།

ལབ་ཅེ་གཏོད་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་དང་ལབ་ཅེ་བསྐྱབ་པའི་ཆོ་གའི་སྒྲིལ་
 གོ་རིམ་ནི་ཐོག་མར་ལབ་ཅེ་འོག་གཏེར་བུམ་སྐབ་པ་ཡིན་ལ། གཏེར་ཁྱག་ཏུ་
 མར་འབྲུ་སྐགས་དང་། གསེར་དུལ་སྐགས་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་དང་
 དཀར་གསུམ་དམར་གསུམ། སྒྲན་བཟང་རྒྱག་སྐགས་བཅུག་ཅིང་། གཏེར་
 སྐབ་ཀྱི་ཆོ་གའི་འདོན་ཆོག་ས་བདག་སྒྲིང་གཏེར་གཙོར་བྱས་དཀྱིལ་འཁོར་
 སྐར་དང་ཁང་སྒྲོན་སྐར་གྱི་སྐབ་བཞིས་ཉིན་གཅིག་ལ་ཆར་བཞི་རེ་བྱས་ཏེ་
 ཉིན་བརྒྱན་ལ་གསུངས་པ་དང་། དེ་ནས་སྐམ་ལེབས་ཏེ་ས་ལ་རབ་གནས་



བྱས་ཤིང་ས་བཅགས་པ་ཡིན། ས་གཙོག་སྐབས་དཀར་གཏོར་བཙོས་ནས་
 བསང་འདོན་ཞིང་གང་མེར་མ་འདོན་པ་དང་། ལྷ་མ་མ་བཟང་གྱི་རུས་སྐལ་
 ཞིག་ས་དེར་བཞག་ཅིང་རི་དྲགས་དགོ་པའི་ར་ཞིག་སར་བཅུགས་ཏེ་གཙོག་
 ལ། དེའང་རུས་སྐལ་འཛོག་དོན་ནི་རུས་སྐལ་ནི་ས་ཡི་བདག་པོ་ཡིན་པས་
 ས་བསྐང་བར་བཤད། འདིའི་སྐབས་ཀྱི་འདོན་པ་སྐམ་ལེབ་གིས་གསུངས་
 པ་ལས་སྐབ་ཆོས་འདོན་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད། དེ་ནས་མང་ཆོགས་
 ནམས་ཀྱིས་ས་བཙོས་ཤིང་ལབ་ཅེ་འོག་གསར་མཁར་(འདི་ལ་རགས་ཞེས་
 ཀྱང་འབོད་)ལས་པ་དང་གཏེར་སྐམ་ཏུ་སྒྲན་ནས་བསྐྱབས་ཐིན་པའི་
 གཏེར་ཁྱག་ནམས་བཅུག་ཅིང་གཏེར་སྐས་པ་ཡིན། སྐྱུར་བཏང་ཏུ་ལབ་

拉则文化



藏族习俗中的“拉则”跟古老的宗教有着密切的关系，它是一方群众祭祀山神的一项宗教活动，这习俗普遍于整个藏区。藏区各个地域、部落都有自己的保护神——一般是保护一方土地的山神，由于山神扮演着卫士的角色，主要供品就是利镞锐箭，象征山神的英名和神力。循化藏区也不例外，“拉则”文化气息十分浓厚，几乎每个村庄或部落、家族或住

户都有自己“拉则”，而且“拉则”的名字因敬献者的敬献时间、目的、地点的不同而各异。

“拉则”的形式主要是插箭，也有“母子十三拉则”的形式，这主要在十三枝树枝（桦木为佳）上挂染红、蓝、白色的羊毛绑在一块儿，然后插在箭的旁边。

“拉则”主要以箭、“目斗和”、“母子十三拉则”构成，“目斗和”是自制的羊毛线，缠绕“

拉则”到较高的山顶，据说这是走向天界的绳梯。

循化藏区各地有敬献“拉则”的宗教活动，其中规模较大而具有代表性的是农历六月十五日的“道韩拉则”，下面就结合此次活动介绍“拉则”文化。

拉则文化



藏族习俗中的“拉则”跟古老的宗教有着密切的关系，它是一方群众祭祀山神的一项宗教活动，这习俗普遍于整个藏区。藏区各个地域、部落都有自己的保护神——一般是保护一方土地的山神，由于山神扮演着卫士的角色，主要供品就是利镞锐箭，象征山神的英名和神力。循化藏区也不例外，“拉则”文化气息十分浓厚，几乎每个村庄或部落、家族或住



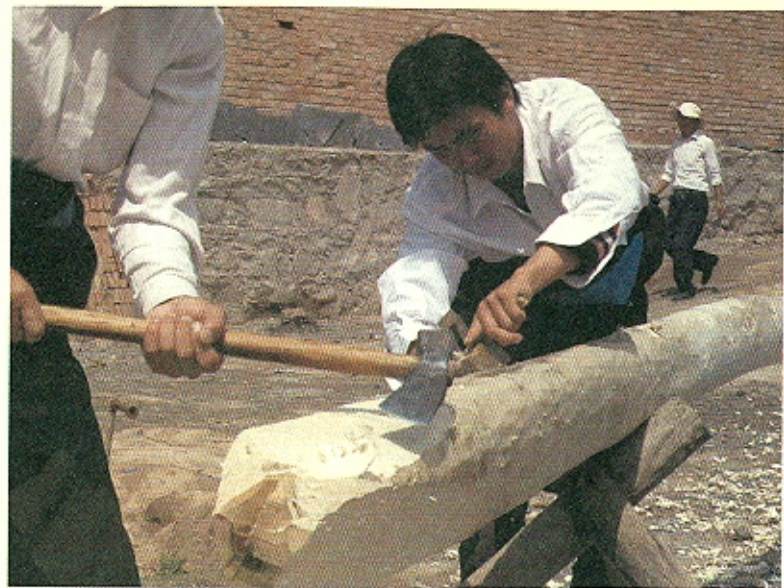
户都有自己“拉则”，而且“拉则”的名字因敬献者的敬献时间、目的、地点的不同而各异。

“拉则”的形式主要是插箭，也有“母子十三拉则”的形式，这主要在十三枝树枝（桦木为佳）上挂染红、蓝、白色的羊毛绑在一块儿，然后插在箭的旁边。

“拉则”主要以箭、“目斗和”、“母子十三拉则”构成，“目斗和”是自制的羊毛线，缠绕“

拉则”到较高的山顶，据说这是走向天界的绳梯。

循化藏区各地有敬献“拉则”的宗教活动，其中规模较大而具有代表性的是农历六月十五日的“道伟拉则”，下面就结合此次活动介绍“拉则”文化。



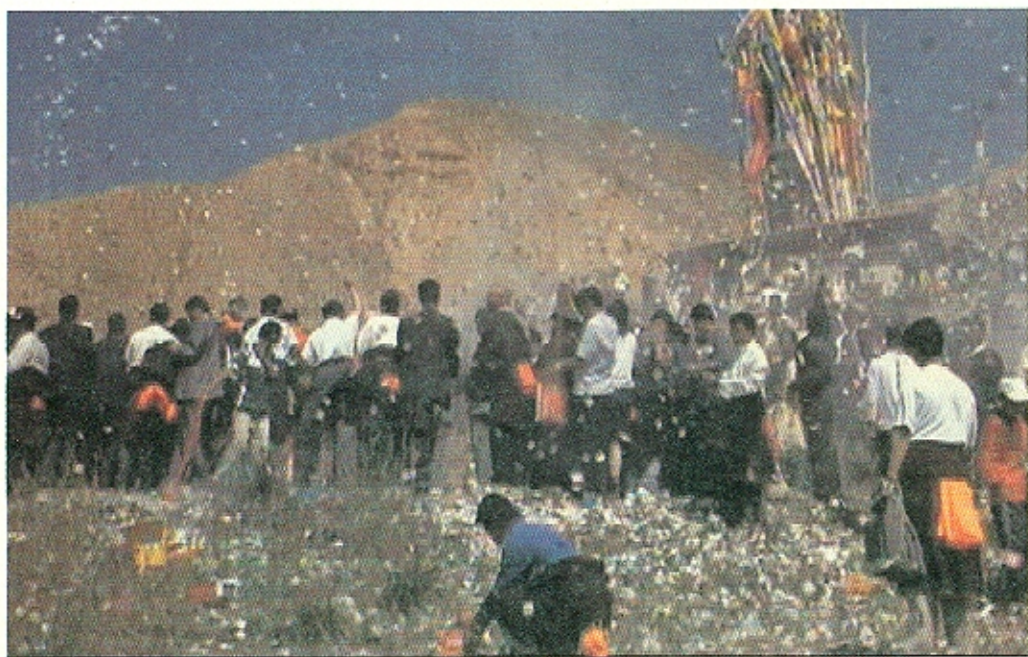
准备阶段

"道忸拉则"村有村箭,家有家箭,寺有寺箭。箭作为象征性的祭祀,并非用真箭,要挑选树身笔直、光滑的树杆(松树和柏树为佳),削去树皮充当箭身,在颈脖一般绑有梯形含日月的云纹彩板,以鲜艳的虎黄、赤红、靛蓝为主色调,饰以斑纹,充当花翎。神箭一般由于敬献者的心愿或目的不同而分为求财之箭、求子箭、求力箭等,花翎上绘制的图案不

同而所代表的涵义也不尽相同,人们根据各自的需要进行绘制,希望山神满足自己的心愿。彩板由1层到3层不等,一般家箭只绑1层,村箭和大箭上绑3层,箭身通体着色,涂有代表金木水火土等五行颜色和吉祥图案,缠绕哈达,绑着五彩的经幡,箭梢插有柏枝花草。"道忸拉则"上的村箭都比较大,最长的约有40米,彩板长度约有2米左右,小箭又有

适合自身的彩板。

在十五号前要准备所有工作,十四号准备第二天用的煨桑的料、风马、经幡等物品。以上这些是俗人们的准备,僧侣们的准备是从六月十三日起,古雷寺院的七、八个僧人专门念经为"拉则"做法事。



正式仪式

农历十五日,道忒倾乡出动,人们身装节日的盛装,从四面八方,或骑马,或步行,扛着箭,男女老少向插箭的山坡涌集而来。僧人做完“拉则”法事后,男人在“拉加洛”的一片欢呼声中煨桑、向长空飘撒风马。几百号人往煨桑台添加柏枝、糌粑、和其他桑料,缕缕桑烟在一声声“拉加洛”的美好祈愿声中飘向天际,铺天盖地的风马洋洋洒洒传达着昌达的运道,

人们纷纷向山神敬献美酒、磕头,按顺时针的方向绕煨桑台转圈,这一切如同人神之间沟通的信号把信徒的虔诚和心愿捎向山神。

煨桑后,插箭仪式正式开始。首当其冲的就是“拉则”组织人员从所有箭中选出三支最大、最出众的箭分别代表拉麻活佛、喜饶嘉措大师、贡唐仓大师敬献给山神。然后,每村由抽签的方式决定顺序,最后是每户人家自己

的箭。人们谨慎而有秩序地抬箭插往箭垛,气氛庄严神圣。动手插箭的一般是男性,女人只在远处观望。人们啧啧惊叹,看那个村、谁家的箭制作的最华丽最气派。人们个个双手高举栓有旗幡的箭杆,按顺时针方向,缓缓绕转箭垛一圈,由于箭的长度和重量,每插一支箭都不是容易的事,需要众人扶持,插进箭垛后用比较粗的绳子把箭身拉直固定,等大家把箭都插好,需要半天时间,箭垛上空便成为一片密集的箭林,再用的“目斗和”缠绕所有的箭身并拉到高处的山顶,祈求山神护佑自己运气旺盛。箭杆直插云天,经幡随风飘动,桑烟升向天空,朝阳斜射,云岚蒸腾,风马飘舞,人们不断狂热地呼唤着战神,“拉加洛”的呼声响彻云霄,燃放鞭炮,插箭的活动再次达到高潮。

插箭仪式结束后,人们成群结队到河滩,观看“拉则”节的歌舞表演节目或赛马,打起帐篷,在田间地头野餐、聚会,这样维持两、三天。

现在简单介绍中库七村的阿尼隆宝拉则,关于这座拉则的详细历史资料难以找到,据了解很久以前这个地方就有这习俗,但在文革期间受到破坏而终止举行。

从2009年开始又恢复此项宗教活动,目的是为了团结进步和增强中库各村之间的友



拉，这次活动的主持从拉卜楞邀请四大堪布之一嘉堪布来进行，首届举行于2009年农历8月4日，决定次年起在农历6月4日举行。

举行程序为首先堪布选好拉则基地并到现场进行征治目的地，然后四位和尚连续七

天诵经进行埋宝。一般埋宝时有埋剑或枪等兵器的习俗，但嘉堪布为了提倡和谐，中库的阿尼隆宝拉则里没有埋兵器；群众挖地修建拉则的插箭垛，尔后开始插箭活动。

以上工序完成后做拉则中柱，中柱的四



个面上画老虎、狮子、鹏和龙，柱尖再画土地公的象征乌龟，最尖头画大鹏鸟，而且用七天的时间念诵有关的经；活佛亲自到现场进行开光，最后煨桑，隆重而庄严地插箭仪式正式开始。





道帗"拉则"节文化功能

"道帗"(ལྷོ་ཁྱེ)为藏语,石头帐篷之意,是青海东部地区循化县境内的一个行政乡,属于安多藏区。因其中央部位有一白色巨石,形似帐篷,由此得名。循化县有6个藏族乡,境内多佛塔名山,人们信仰浓厚,十世班禅大师就出生在循化县文都乡,而道帗正是"爱国老人"

喜饶嘉措大师的故乡。道帗海拔2020米,地势南高北低,生产方式主要以农业为主,兼营牧业。道帗乡包括25个行政村,据90年的统计数字,全乡73.5%为藏族,有2172户、8399人。

"拉则"(ལྷོ་ཁྱེ)在藏语中指埋有开光伏藏的

四方垛栏,一般敬献山神的箭镞就集中插在这里。道帗的插箭节称为"拉则节"。在正月十五日有小型的插箭活动,一般由各村零散举行。每年农历的六月十五日举行的插箭活动规模较大,称为"周格拉则",也就是六月插箭节之意。一般要持续3至5天,在这几天,除



了插箭是一项重要的活动外，有宗教歌舞类节目表演，当天还会有小型的赛马活动。拉则节也是人们“香浪”（在天气暖和时到野外游玩、狂林草）的日子，人们载歌载舞，在田间地头野餐、聚会，各个村子出节目在乡上表演或比赛，一些地区的藏戏团、歌舞艺术表演团体也会前来献艺。

插箭仪式在藏区由来已久，特别是安多地区。由于各个地域、部落都有自己的保护神，一般是保护一方土地的山神，由于山神扮演着卫士的角色，主要供品就是利镞锐箭，象征山神的英名和神力。道帛的插箭仪式也是世代传承的宗教习俗，但作为一种全乡人共

同参与、规模宏大的节日，是在1991年，由藏传佛教六大格鲁派寺院之一的拉卜楞寺四大金座之首的六世贡唐仓丹贝旺旭大师亲临现场，进行加持。道帛“拉则节”就是祭祀道帛“三神”（འཇིགས་ལྗང་མཆོག་གསུམ་）—东日（ལོ་རྩེ་）山神、大力加山神（རྩེ་ལྗང་）和贡依（ལོ་རྩེ་ལྗང་）山神。

历史上有一种传说认为，道帛地区的三大神山皆是移民而来，故三座山神均背向道帛而立，这是山神不团结的象征。山神面朝外界，虽然有助于道帛人在外发展，但为了

造福本土，使道帛人民内部更加团结互助，共建和谐家园，前一輩的活佛、学者，随凡尽努力而未能如愿。至1991年，在贡唐仓丹贝旺旭大师的倡议下，便发起了规模盛大的道帛“拉则节”。道帛乡唯一的一个汉族村庄也会参与插箭。

正是在这个意义上，“拉则节”也称为道帛“吉达”（མཇུག་ཏུ་），“吉”是中间的意思，“达”是箭的意思，可以引申为道帛人民齐心协力共扶团结之箭，恰好承接和弘扬了中华民族自古崇尚的和为贵、和谐为美的和谐社会理想，体现了新的历史时期，道帛人民齐心协力、创建和谐家乡的美好风尚。



插箭前道帛家家户户要制箭。作为一种象征性的祭祀,并非用真箭。要挑选树身笔直、光滑的树杆削去树皮充当箭身,一般取材松树。在颈脖一般绑有三角形的云纹彩板,以鲜艳的虎黄、赤红、靛蓝为主色调,充当花翎。花翎因绘制图案的不同,所代表的涵义也不尽相同。有求财之箭(ཕུལ་ཕུལ་),有求子之箭(ཕུལ་ཕུལ་),有求力量的箭(ཕུལ་ཕུལ་),人们根据各自的需要进行绘制,希望山神满足自己的心愿。彩板由1层到3层不等,箭身通体着色,涂有代表金木水火土等五行颜色和吉祥图案,缠绕着哈达,绑着五彩的经幡,箭梢插有柏枝花草。道帛“吉达”节用的箭一般都比较长,小缸粗细的箭比比皆是,最长的有40米,要由大卡车、农用手扶拖拉机运送,家家有箭,村村有箭,乡有乡箭,寺有寺箭,这种群众性大规模的制箭,在其他藏区比较少见。

在农历六月15日这天,道帛领乡出动,人们身装节日的盛装,从四面八方,或骑马,或骑摩托车,或步行,向插箭的山坡涌集而来。道帛藏区穿着打扮有着朴素、简洁的特点。这里的藏族人似乎并不热衷戴繁重的头饰、穿镶有动物皮毛的藏袍,妇女一般梳两条长辫,穿着以深颜色为主的布袍,只有头顶的方巾是五颜六色,这样搭配起来,别有一番味道。动手插箭的一般是男性,女人只在远处观

望。人们啧啧惊叹,看哪个村、哪家的箭制作的最华丽最气派。一般要在这一天选出三支最大最出众的箭分别代表拉廓活佛、喜饶嘉措大师、贡仓唐大师敬献给山神。

插箭当天“拉则节”开幕,开幕式就在插箭台前举行,由道帛乡古雷寺主持,县政府代表人员参加。众人抬着重箭,缓慢上山,等到“仪仗队”高擎箭簇站满山坡,这里顿时成为彩箭的海洋,五彩经幡猎猎飘展,整个场面甚是壮观。僧人吹号诵经后,人们在“拉甲啰”(神战胜之意)的一片欢呼声中煨桑、向长空飘撒风马。几百人往煨桑台添加柏枝、糌粑,向山神敬献美酒、磕头,按顺时针的方向绕煨桑台转圈。缕缕桑烟在一声声“拉甲啰”的美好祈愿声中飘向天际,铺天盖地的风马洋洋洒洒传达着昌达的气数运道,这一切如同人神之间沟通的信号把信徒的虔诚和心愿捎向山神。

煨桑后,插箭仪式正式开始。首当其冲的就是前面提到的三支有代表性的箭,再上代表道帛乡的箭,25个行政村的箭由抽签的方式

决定顺序,最后是每户人家自己的箭。人们谨慎而有秩序地依次抬箭插往箭垛,气氛庄严神圣。插箭垛就修在古雷寺上方的山坡上,有两层楼那么高。由于箭的长度和重量,每插一支箭都不是容易的事,需要众人的扶持,插进箭垛后靠粗绳子把箭身拉直固定,等大家都把箭插好,需半天光景,插箭垛上空便成为一片密集的箭林,人们仰望着神箭,再次欢呼“拉加啰”,围绕插箭台奔跑,掀起一阵阵尘烟,敬神又一次达到高潮。

插箭仪式结束后,人们或在田间野餐或到乡上的饭馆吃饭或观看“拉则节”的歌舞表



演节目,前来“拉则节”游玩的汉族、撒拉族、外地人很多,也有外国人,生意人会有不错的收入。“拉则节”这几天,村村有帐篷住宿在林间草地,人们在自己的帐篷前载歌载舞,可以看到很多道帏民间的歌舞表演。傍晚时分,年青人相约在林间水边唱起“拉伊”(情歌),结交朋友,约会恋人。可见,“拉则节”虽然带有浓厚宗教色彩,但已成为当地人们在农闲时期游玩、放松、家人聚会的世俗节日。在节日里,人们更加注重对亲情和友谊的表达,对长者的尊敬,协调人与自然的关 系,这对于家庭稳固、调节身心、改善人际关系、提高人的素质、维护社会公德、增强民族凝聚力,从而构建和谐社会,有着不可替代的作用。每个民族都有自己的传统节日,这些节日是体现和传承民族文化的重要载体,节日文化是民族性格、民族文化的集中展示,是文化认同、民族认同、国家认同的重要标志。

中国是个农耕国家,节日起源一般都与时令节气、宗教祭祀有关,但随着时代的变迁,过节的习俗也不断地发生变化,体现出与日俱进的风貌,越来越重视对外交流和人文关爱。近几年,道帏“拉则节”越来越为外人所知,成为一种具有新意的文化活动,不断向旅游文化节靠拢,促进了当地经济的发展,通过节日这个平台,道帏的宗教文化、民俗文化、



民间歌舞艺术等越来越受到外界关注,这对于抢救民间文化遗产无疑有着十分重要的意义。

“雪域藏民族是一个拥有丰富节日资源的民族。据不完全统计,藏区的节日有40多个。一年12月中,几乎月月都有节日。整个藏民族的节日纷繁多姿,交叉融贯,组成了一条完整、系统的社会画廊。藏族传统节日作为藏文化的窗口,是全面、形象、立体地认识藏文化的放大镜,同时是开放的,有着扩充、延伸、拓展的广大空间,是藏民族文化遗产中有发展

前景的丰富资源。”^①

如今,在商品经济时代的潮流中,文化搭台经济唱戏已经成为商业化的重要形式之一,道帏“拉则节”作为传统文化节日体现着深刻的文化内涵,大力开展此项活动既符合少数民族生产生活的习惯,又符合当前“构建社会主义和谐社会”的要求,因此大力推广并不断拓展其多样化多层次的节日内涵,有着强烈的现实意义。



民间体育

一、赛马

藏族在漫长的历史长河中过着逐草追水的游牧生活,广袤而荒凉的自然环境,使人们与马结下了不解之缘。如果说格萨尔赛马

称王奠定了传说中雪域帝国的基业,那么茶马互市则开户了一个古老民族对外交往的新篇章。

在循化藏族聚居区,除岗察牧区,马的作用随着社会的发展在现实中逐渐淡化。然而民族童年的集体记忆仍然焕发着不朽的活

力,书写着对根的追索,同时也传承着历史的文化遗产。在古稀老人的警世格言中,在壮志男儿的发展誓词间,在怀春少女的缠绵情歌里,处处闪现着骏马的影子。岗察的六赛马节、文都的加洛毛兰、道伟的拉则节,赛马作为宗教和世俗大型活动的一项重要内容,集

中地体现着藏人对历史的感怀,对文化的认同,对生活的热爱,以及对未来的憧憬。

藏族赛马一般分速度、“贡巴”(碎步)、马术三项。赛马仪式相当隆重,首先要煨桑,燃松枝柏叶煨桑敬神的祭祀形式是藏族古老习俗的延续,骑手们身着民族盛装,背负杈子枪、腰挎长刀,按照传统仪规围着煨桑台顺时针方向转三圈。烈焰翻腾,浓烟滚滚,骑手朝天抛撒风马旗,高声齐呼“拉加洛”,祈求神灵赐予平安和胜利,给赛马会增添了几分神秘和庄严的气氛。

速度赛。骑手多为十二三岁的少年,身穿藏袍,系着鲜艳的丝绸腰带,双袖脱下系腰,显得干练利索、英姿飒爽。马的全身用特制细齿铁刷梳理干净,将马的尾巴打成漂亮的结,让马匹显得格外精神抖擞。赛马由成人牵缰,不备鞍具,一是可以减轻马的负重,二是一旦骑手被摔下来不会被马拖走。赛马开始,牵缰人听到信号,在撒缰的同时,右手用力拍赛马臀部,只见骏马四蹄腾空如离弦之箭,如流星、似闪电、骑手们像童话中的精灵紧贴在马背上,又像草原雄鹰展翅飞翔,从人们面前一掠而过,来不及惊叹,尘土飞扬中,赛马场上响起了一阵阵雷鸣般的掌声和欢呼声。

“贡巴”是一匹乘骑所必多须具备的,骑手以中青年人为主,他们有丰富的驾驭经验,既

不让马疾驰狂奔,又要保持领先的速度,与现代中的竞走相类似,骑士勒紧缰绳,身体稍侧后仰,马和骑士在跑动当中要求有优美的姿势,还要避免大的颠簸,讲究的是具备“贡巴”的良骑,藏族人称之为“贡巴坚”或“走马”,是家财中最令人羡慕的珍宝。“走马观花”中的“走”是跑的意思,和藏族走马是两回事。

马术比赛,在文都的加洛毛兰和道忒的“达加拉则”均有马术表演,进行传统的马肚藏身、拾哈达、马上射击等。“达加拉则”以前的赛马场在贺隆堡阿顿卡到当郭坡顶,单人单骑往返一趟,骑手手持火枪,在奔跑中将火枪从马肚下传接,以马的速度和骑手完成动作的次数进行评价,选出优胜奖励。据说文都乡抽子村的桑高老人,骑术精湛,技艺超群,年轻时能站在疾驰的马背上磕头。这一精彩绝伦



的马上技艺后继无人,日渐式微。

6月的藏乡,风和日丽,绿草如茵,漫山遍野鲜花盛开,大地给节日铺上绚丽多彩的大藏毯。赛马会结束了,彩旗仍在猎猎飘动,骑手牵马缓缓而来,藏家小伙迎上前去敬献哈达,姑娘们用纱巾遮着面部,只露出两只小灵灵的大眼睛行注目礼,荣誉属于所有的参赛者,这是个平静而又激动人心的时刻。



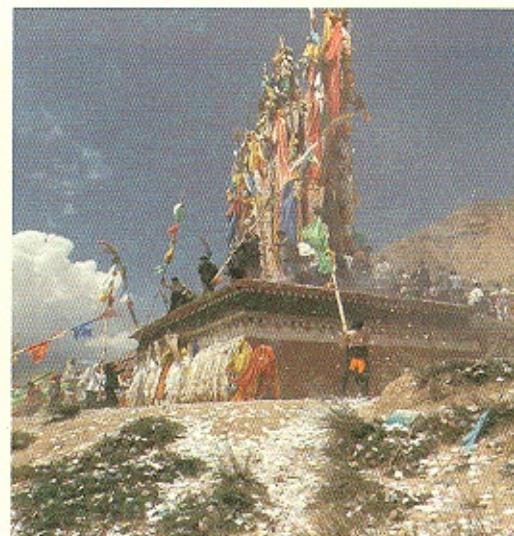
Lab rtse Ritual

The Lab rtse ལ་བ་རྩེ་ Ritual, or mountain deity festival, is held every year to ask the local mountain deities to bring prosperity to the village.

A central feature of the Lab rtse ritual is the making of symbolic arrows. There are two kinds lab rtse ritual

arrows. The first, less common kind is known as lab rtse ma bu bcu gsum which means the mother and babies of lab rtse. Made by women, these arrows consist of thirteen branches tied with tufts of wool.

The second more common kind are arrows which



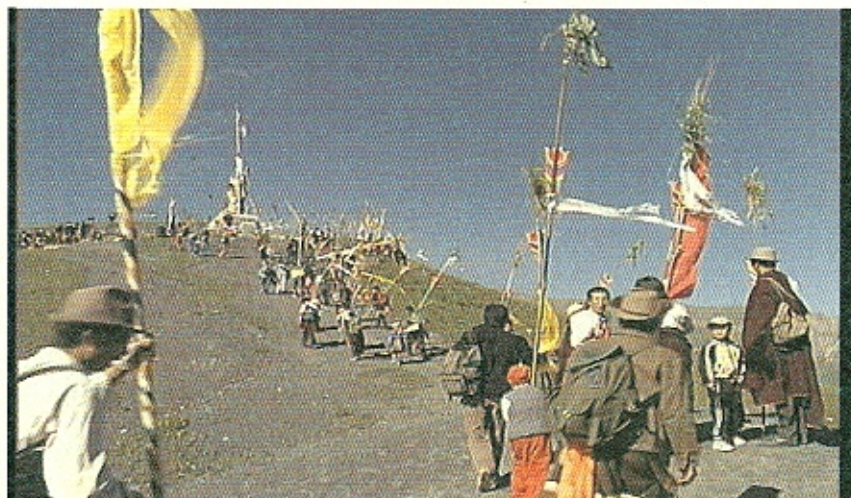
are made in accordance with the hopes of their makers. There are warrior arrows, wealth arrows, son arrows, good fortune arrows and so on. The arrows are differentiated by their shapes and the colors of their wooden fletchings.

Mountain deity altars are constructed at mountain passes. Strings made from white wool, known as Rmu thag རྩུ་ཐག, are tied around the arrows and then extend from the Mountain deity altar to the top of the mountain. This is known as the path to Heaven.



This ritual is widespread in Tibetan areas of Xunhua. There is hardly a single Tibetan village that does not hold a lab rtse ritual. There are different kinds of lab rtse rituals such as village lab rtse, clan lab rtse, and family lab rtse. There are also larger scale lab rtes rituals conducted by several villages like the Dargyal Lab rtse དར་རྩུ་ལ་ལབ་རྩེ in Dorbi.

Depending on the number of households and their status and wealth, the scale of the lab rtse ritual varies



from township to township in Xunhua. The Rdo sbis Lab rtse ritual, held on 15th day of the 6th lunar month each year is known to be the largest.

On the day of the Dorbi lab rtse ritual, every village brings a large symbolic arrow and every household brings a small symbolic arrow. Arrows have different meanings. An arrow of wealth aims to secure better access to wealth and income; a warrior arrow is thought to lead to bravery in the battlefield, a fortune arrow is said to bring better fortune to a family, and a son arrow brings a son to those couples unable to conceive one.

Arrow shafts are made of long straight poles. Some are as long as 40meters. Arrow shafts made from pine and juniper are considered the best. Trees, from which arrows are made, are cut two months before the ritual to give enough time for them to be dried and have the bark removed. Fletchings are roughly 1m in length and made of wood panels which are then painted in various colors.



The arrangement of the panels resemble a blazing gem.

The patterns painted on the fletchings helps differentiate whether it is a son, warrior, good fortune, or wealth arrow.

When the time of the lab rtse ritual nears, the arrows are prepared by sharpening one end of the dried tree to make the arrow-head. Then, the arrows are painted and fletchings are added. Village arrows typically have fletchings on two or three rows of the arrow shaft. Household arrows often feature a single

row of fletchings. Silk, prayer flags, and wool strings are tied around notches made in the shaft. Next, the arrow is purified with incense, which is known as bsang. Rmu thag and wind-horses, which are small pieces of paper with religious symbols and prayers, are prepared.

Local monks have already been chanting for two days prior to the ritual.

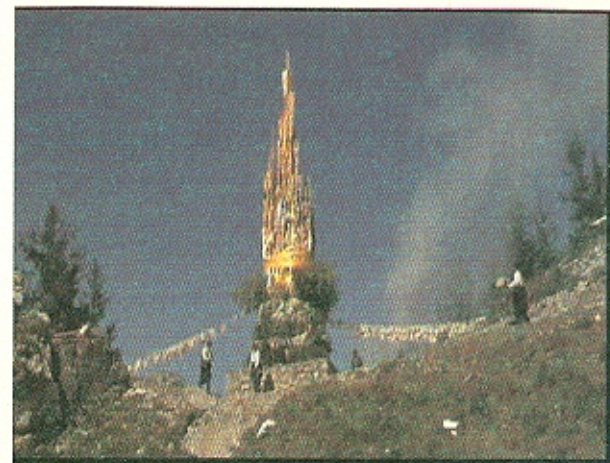
Before sunrise, people put on new clothes and carry the arrows to the lab rtse site where the Mountain deity

alter has been constructed.

Around ten o'clock, people begin to arrive at the lab rtse site.

Nearly all the Tibetan

villages become empty in the Rdo sbis area. As monks chant, the villagers burn a large quantity of incense and call the mountain deities. Subsequently, the largest village arrows are chosen and those villages are given prizes. Arrows recognized for being the longest are put first into the lab rtse alter followed by the other village arrows, then followed by household arrows. White Rmu thag are fastened to the lab rtse arrows and strung to the top of mountain. Wind-horses are tossed into the smoke of the biggest heap incense. Women sit at certain distance away from the lab rtse ritual site and pray for



the village's welfare and their individual families.

After the arrows are placed in the altar and other activities at the Lab rtse site are finished, villagers gather by a river and enjoy other activities like singing songs and playing games. In the past there were horse races, but this practice ended around 7 years ago.

Another example of the lab rtse ritual is the Anye Lonbo La rtse གཞུ་ལོན་པོ་ལ་རེ་ཅེ་ that is held by the 7 villages of kyil kor. This ritual was discontinued from the time of the Cultural Revolution until 2009. On the 4th day of the 8th lunar month in 2009, this ritual was resumed, with the support of Lama Gyal from Labrang Monastery, in the hopes of bringing local prosperity and harmony. In subsequent years the ritual has been held on the 4th day of the 6th lunar month.

In order to conduct the lab rtse festival, *gter* are made. *Gter* are small bags consisting of grains, gold and medicinal herbs.. These are prayed over by local monks



from Kyilkor and Kangmon monasteries for seven days. Next, the Lama prays at the site in order to subdue the earth god by placing a symbolic turtle and Gazelle horn at the lab rtse area. The symbolic turtle is placed here because it is believed that the turtle is the owner of the earth.

Afterwards, villagers build the lab rtse altar and bury the gter pouches inside the altar. Weapons like swords and arrows were traditionally buried as well, but because this lab rtse is intended to achieve peace

between the mountain deities and villagers they no longer are. A pole painted with protective animals- the tiger, lion, dragon and a roc, a legendary bird of Buddhism, is prayed over by monks for seven days and placed in the altar. Next, the altar is consecrated by monks and the arrows are placed into the altar.

Lab rtse rituals are named based on their geographical location, the time that they are held, and their purpose. For example, Ka gtsug kha Lab rtse ཀ་གྲུག་ཀ་ལ་རྩེ་མོ་ of Rgyal tshang Village is called this because of its geographical location- Ka gtsug kha. Dar rgyal Lab rtse is named for same reason.

Based on the suggestion of a local lama, a Baby lab rtse ritual in Karing has been instituted to increase the number of girl and boy babies born to the local villagers. The Dorwi is known as the lab rtse of the sixth lunar month because it is held on the fifteenth day of the sixth lunar month.







बे. प्र. मा. (करीव) प्री. य. य. य. दी. न. न. न.

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

6

བུ་སྒྲིག་པོ།

Tibetan Wedding

Tibetan Wedding



དེ་ལ་ཐོག་མར་བྱིས་ཚང་ནང་ཁུལ་ནས་ཤོས་བྱས་ཏེ་བྱིས་ཚང་.....
གཞན་ཞིག་གི་བུ་མོ་མནའ་མར་སྤྲོད་ཆུ་ཐག་བཅད་རྗེས། སྤྱགས་གཉིས་.....
ཀའི་སྤྱོད་གཏད་ཆོག་པ་དང་གཞུང་དྲང་ཞིང་འཛོན་ཐང་ལུན་པ། སྤྱུ་མཁས་..
ཤིང་འཆར་སྤྱོད་ཐུར་བའི་ཆན་པ་བསམ་ཤེས་ཞིག་བར་བ་རུ་མངགས་པ་ཡིན་
ལ། བར་བས་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་ཏེ་གཉེན་པོ་ཆང་ལ་བུ་མོ་.....
སྤྲོད་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཨ་ཞང་ཆང་གིས་རང་གི་བུ་མོ་སྟེར་འདྲོད་མེད་ཆོ་ཆང་སྤང་...
ཁ་བཏགས་ལ་གནས་ཆང་མི་གཡར་བར་བྱིར་སྤྱོད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་རང་གི་
བུ་མོ་བྱིས་ཚང་དེ་ལ་སྟེར་འདྲོད་མེད་པའི་རྟགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་
ཐོག་མར་བསྐྱལ་བའི་ཆང་སྤང་ལ་གནས་ཆང་གཡར་བ་ཡིན་ན་དེ་ནི་བུ་མོ་.....
སྟེར་འདྲོད་ཡོད་པའི་མཚོན་རྟགས་ཡིན་པས། བར་བས་བསྐྱེད་མར་ཉིན་
འགའ་ཤས་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྗེས་ནས་ཨ་ཞང་ཆང་ལ་ཡང་དང་ཡང་གིས་བུ་.....
མོ་སྟེར་མིན་གྱི་ཆོག་ལེན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཨ་ཞང་ཆང་གིས་རང་གི་བུ་མོ་དེ་བྱིས་དེ་ལ་གནས་ལ་སྟེར་རྒྱུའི་.....
འཐད་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སྤྱགས་གཉིས་ཀའི་སྤྱོད་ཁ་གཅིག་ལ་བཞག་སྟེ་
ཉིན་བཟང་སྐར་བཟང་གི་དུས་ཤིག་བདམས་ཏེ་ཆོག་ཆང་འཐུང་བ་ཡིན།
ཆོག་ཆང་འཐུང་བ་ནི་སྤྱགས་གཅིག་ནས་བུ་མོ་སྟེར་རྒྱུ་ཡིན་པར་འཐད་པ་.....
བྱུང་བའི་ཆོག་སྟེར་བ་དང་། སྤྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་ནམ་འདེབས་རྒྱུ་.....

དང་རྒྱ་རིག་ག་ཆོད་ལེན་རྒྱ། ཉིན་མོ་ནམ་བུ་དང་རྒྱ་དང་ཉིན་མོའི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་།
ད་དུང་གྲ་སྒྲིག་གཞན་དག་གི་སྒྲིང་ལ་སྤྱོད་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་པ་དེ་.....
ཡིན།

བུ་མོ་གནས་ལ་བསྐྱལ་བའི་བཀ་ཤིས་པའི་ཉིན་མོ་དེར། བྱིས་ཚང་
གང་ཐོས་སྟེ་ཉིན་ནས་བཟུང་རང་རང་གི་ས་ན་བྲེལ་འཆུབ་དང་གྲ་སྒྲིག་གི་.....
ལས་སྒྲ་ཆོགས་བྱེད་གྱིན་ཡོད་དེ། བྱིས་བདག་མས་སྤོ་བྱེད་ཀྱན་ལ་གཙང་
སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱས་པ་དང་། གཞན་ཆང་མས་བྱིས་ཀྱི་སྤྱོད་ཅ་ལག་ཡར་འཛོག་
མར་འཛོག་དང་ཁང་བའི་ནང་གི་རྒྱགས་བར་དང་ཆ་སྐམ་སོགས་ཀྱི་ངོས་ལ་
བྱི་དོར་གཙང་མར་བྱེད་པ་དང་། ཁང་བའི་ནང་ལ་གདན་ཆ་འདིང་བ་དང་



ཅག་ཅེ་འདྲི་ལ། དེའི་མེད་ཀ་ར་སིལ་རྟོག་སྟོགས་ཀྱི་མེད་ཁ་སྒྲིག་པ་.....
 བཅས་གྲ་སྒྲིག་ཡོངས་སུ་ཆང་བར་བྱས་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་བྱིས་དེས་མེ་བའི་ནང་གི་སྐྱ་སྐས་མཁན་གྱི་མ་མུ་རེ་.....
 གཉིས་སྟོགས་སུ་བཞུག་ཏེ་བག་གསར་གྱི་མགོ་སྐྱས་པ་དང་། ཆ་མོ་དང་.....
 ཏུང་དཀར་སྟོགས་ཀྱི་འདྲི་གས་ཆ་ཁ་ཆང་བར་འདྲི་གས་ལ། སྤེ་བའི་ནང་ཏུ་
 ཀོ་རེ་དང་སིལ་རྟོག་སྟོགས་ཀྱི་ཁ་ར་སུན་སུམ་ཆོགས་པར་བཅེགས་ཏེ་བྱི་.....
 ཉིན་བུ་མོ་གནས་ལ་བརྒྱུད་ས་བར་གྲ་སྒྲིག་གྲུ་ལོ་མ་པ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན།

ཉིན་དེའི་བྱི་བྱོའི་ཏུས་སུ། མག་གསར་དང་མག་རོགས། བར་བ།
 ད་ཏུང་གང་བཟང་གི་སྐྱ་བ་རེ་གཉིས་བཅས་ཨ་ཁང་ཆང་ལ་རྒྱ་འདེབས་.....



པར་ཡོང་བ་ཡིན། རྒྱ་འདེབས་པ་ནི་བུ་མོའི་རྒྱ་རིན་དང་མེ་བའི་རྒྱ་ཆང་.....
 རྣམས་ཉིན་དེར་ཨ་ཁང་ཆང་ལ་སྒྲོད་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།
 ཞོར་ཏུ་བག་གསར་བསུ་ཏུ་ཡོང་བའང་ཡིན་པས། ཁ་ཁེར་གྱིས་དགོང་མོ་.....
 དེར་བུ་མོ་གནས་ལ་བསྐྱལ་བའང་ཡོད། ཡིན་ཡང་ས་ཆ་རེ་ལ་དཔེ་རེ་ཞེས་.....
 བ་བཞིན་ཡུལ་གྱི་འདི་ལ་མཆོན་ན་བག་གསར་དགོང་མོ་དེ་ལ་མི་བསྐྱལ་.....
 བར་བྱི་ཉིན་སྤེ་མོ་ནམ་མ་ལངས་གོང་ཨ་ཁང་ཆང་གིས་གནས་ཆང་ལ་.....
 བསྐྱལ་བ་ཡིན་པས། ཉིན་དེར་མག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཨ་ཁང་ཆང་
 ལ་ཡོང་དོན་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་འདེབས་པ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་
 རྣམ་བག་གསར་གྱི་གཉིན་ཉེ་དང་ཁ་ཡན་རྒྱ་ཆོས་མག་གསར་གྱི་གཟུགས་.....
 བཟོ་ལྟ་དང་ལུས་ལང་ཆོ་ལ་བལྟ་བསམ་པ་དང་། གཞན་ཡང་མེ་བའི་ནང་.....
 གི་བག་གསར་གྱི་ཁ་ཡན་རྒྱ་ཆོས་རང་མེ་བའི་བུ་མོ་མེ་རྟོག་འདྲ་བོ་གཞན་མེ་
 བའི་ཕོ་གསར་ཞིག་གིས་བྲིད་རྒྱ་ཟེར་ན་དེ་འདྲ་སྤེ་མོ་མིན་ཚུལ་དང་། མོ་.....
 གསར་དེས་བུ་མོ་དེ་ལ་ཇེས་ཕྱོགས་ནས་སྤྱིང་ཉེ་ཉེ་དང་། ག་ཆ་ཆ་བྱེད་.....
 དགོས་པར་བྱན་སྐྱལ་གྱི་ཚུལ་ཏུ་ན་ཅོག་འཐེན་པ་སྟོགས་མག་གསར་དེ་སྐྱག་
 ལ་རྒྱག་གང་ཐུབ་བྱས་པ་ཡིན། དེ་བས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཏུས་རྒྱན་པར་ཉིན་.....
 དེའི་དགོང་མོ་ལ་མག་པ་ཡིན་ཅོག་འཐེན་པའི་དགོང་མོ་ཞེས་བརྗོད་པ་.....
 ཡིན།

ཨ་ཁང་ཆང་གིས་མག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ནང་ལ་བསྐྱས་ཏེ་...



ཞེ་ལེན་ལེགས་པར་བྱེད་པའི་སྐབས་དང་བཟུན་ནས། ལྷ་ཆང་འཁུང་བར་...
 བོས་ཡོད་པའི་ཞེ་བའི་ནང་གི་ཆུན་དར་གཞོན་གསུམ་དང་ཁ་ཡན་ཟླ་.....
 རྒྱལ་མ་གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་མཐུད་དེ་བྱིམ་དེ་ལ་འདུས་ཤིང་། ཟས་རིགས་
 ལྷ་ཆོགས་ལ་ཡངས་སུ་སྦྱོད་བཞིན་སྤྲད་གཤམ་ཅིང་མོ་ཡི་དཔལ་ལ་ཅི་དགར་.....
 རྩལ་བ་ཡིན། དེའི་དགོང་མོར། ཆེས་ཉམས་མཚར་ཞིང་ཟང་ཟིང་ཆེ་བ་ནི་
 མག་གསར་གྱི་ན་ཅོག་འཐེན་པ་དེ་ཡིན། ས་ཆ་འདི་ལ་དཔེ་ཞིག་ཡོད་དེ།
 དེ་ནི་མག་པའི་ན་ཅོག་དགུ་འཐེན་ཞེས་མག་པའི་ན་ཅོག་ཐེངས་དགུ་ལ་.....
 འཐེན་པའི་སྒྲིལ་ཡོད་པས། མ་ཕྱུ་ཆོ་མཚམས་མཚམས་སུ་མག་པའི་ན་ཅོག་

འཐེན་པར་རྒྱགས་པ་ཡིན་ལ། ཞེ་བའི་ནང་གི་སོ་གསར་རྒྱལ་མ་ག་གསར་...
 གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཡངས་ཏེ་མ་ཕྱུ་དེ་ཆོ་འགྲོག་གང་ཐུབ་བྱས་པ་ཡིན། དེ་མིན་...
 མག་གསར་ཕྱོགས་གྱི་སྤྱོད་པ་དེ་ཡང་དེས་པར་སྤྱོད་ལེན་གར་ཅིང་ལ་བྱང་ཆ་.....
 ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། ཞོས་སྟན་མོ་ངག་གི་དབྱངས་རྟར་དྲངས་དེ་སྤྱོད་
 དེ་སྤངས་ཆེ་མ་ཕྱུ་ཆོས་དེ་ཞིག་མག་གསར་གྱི་ན་ཅོག་མི་འཐེན་པར་.....
 མཚམས་འཛོག་པ་དང་། བར་བས་སྤྱོད་གཞུག་བྱས་ཏེ་མ་ཕྱུ་ཆོ་ལ་དདུལ་.....
 རྟོང་ཅེ་རེ་བྱིན་ནས་གནང་བ་བྱས་ན་ད་གཟོད་མ་ཕྱུ་ཆོས་ཁོ་ཆོ་གྱུ་ཡངས་སུ་
 གཏོང་བ་ཡིན། དགུང་མོ་དེའི་སྤྱོད་ལེན་གར་ཅིང་དང་ན་ཅོག་འཐེན་པའི་.....
 བྱེད་སྒྲིལ་གས་གྱི་མཆུག་ཆོགས་ཆེས་མག་པ་འཁོར་དང་བཅས་པ་བྱིར་རང་
 བྱིམ་དུ་ལོག་སྟེ་བྱི་ཉིན་བག་གསར་བསུ་བ་དང་སྟན་མོ་བྱེད་རྒྱར་ག་སྤྱིག་.....
 བྱས་པ་ཡིན།

ས་ཆ་འདི་ལ་མཚོན་ན། རྒྱལ་མ་ཡངས་གོང་བུ་མོ་གནས་ལ་བསྐྱལ་.....
 བའི་སྒྲིལ་ཡོད་པས། བྱི་ཉིན་སྤྱོད་པའི་དུས་ཆོད་ལྷ་ཡས་མས་སུ་བཟུང་ཆང་.....
 གང་བོ་ཡར་ཡངས་ཏེ་ལ་ལས་ནངས་ར་སྒྲིལ་བ་དང་། ལ་ལས་བག་གསར་.....
 ལ་གོས་གོན་པ་དང་འདྲིགས་ཆ་འདྲིགས་པ་སོགས་རང་རང་གི་ས་ན་བྲེལ་.....
 བྲེལ་འཛུབ་འཛུབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། བྱིམ་དེའི་ཨ་མ་ཆོད་ཡང་སྤྱོད་པའི་ནས་
 ཐོན་ཏེ་ཆ་ཐབ་སྟེང་ན་གཡང་འཁོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གཡང་འཁོད་བྱེད་...
 པ་འདི་ནི་བྱིམ་དེའི་གཡང་ཐམས་ཅད་བུ་མོས་འཁྱེར་འཁྱེར་ནས་གཡང་

ཐམས་ཅད་ཕྱིར་རང་ཁྱིམ་དུ་འགྲག་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་སྒྲིལ་ཡོད།

གཡང་འབོད་བྱས་ཆར་རྗེས། བུ་མོས་རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་གཙོ་བོར་.....
བྱས་མཆོད་ཁང་དང་ཁྱིམ་གྱི་སྒོ་ཕྱི་ནང་ལ་བྱག་འཆའ་ཞིང་ཕྱི་ཁྱེད་ཉྱག་.....
བཞིན་འབྲུ་རིགས་སྣ་ལཱ་མཆོད་ཁ་འཕེན་ཞོར་སྒོ་ཕྱི་ལ་འབུད་པ་དང་།
བག་རྒྱལ་དང་ཁ་ཡ་ན་ཟླ་ཆོས་གཡས་གཡོན་ནས་བསྐོར་ཏེ་བག་གསར་.....
གནས་ཆར་གི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱལ་འགོ་བ་ཡིན།

གཉེན་པོ་ཆར་ཡང་བག་གསར་གྱི་སྒྲུབ་བསུ་བར་ཕུ་མོ་ནས་གཏན་.....

ཞེས་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་དེར་ཐོན་ཞིང་། བག་གསར་བསུ་བར་གཉེན་པོ་
ཆར་ནས་སྒྲུ་ལེན་གར་ཅིད་ལ་དགའ་བའི་མ་རྩ་སྒྲོར་ཞིག་དང་གསར་བུ་.....
སྒྲོར་ཞིག་སྒྲུབ་ལ་བུད་དེ། བག་གསར་བག་རྒྱལ་དང་བཅས་པའི་སྒྲུབ་.....
བསུས་ཏེ་ལམ་ཆར་འཛིན་པ་ཡིན། ལམ་ཆར་འཛིན་པ་འདི་ལ་ས་ཆ་འདིས་
རྒྱད་སྒྲོལ་འཛིན་པ་ཞེས་འབོད་ཅིང་། སྒྲོན་ཆད་ཡིན་ན་ཨ་ཞང་ཆར་ནས་.....
གཉེན་པོའི་ཆར་བར་རྒྱད་སྒྲོལ་ཐེངས་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་འཛིན་པར་བཤད་.....
ལ། དེ་དག་རེ་རེ་ནས་བསུ་བ་ཅུང་གཟབ་རྒྱས་ཤིག་བྱེད་ དགོས་པར་ཡང་



བཤད། ཡིན་ཡང་རུས་ད་ལྟ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ཉམས་མས་སུ་སོང་སྟེ་བྱུང་
 སྒྲིལ་འཛིན་པའི་སྒྲིལ་འདི་ཡང་སྒྲུབས་ཐེ་བདེ་དང་ཚགས་ཐེ་ཡང་། རང་.....
 རྟེན་གྱི་ཐུན་མིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཡོངས་སུ་ཉམས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་འདུག་པས།
 དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་སྒྲིལ་རིག་གནས་སལ་ཆེ་བ་ཞིག་གྱུར་ངང་ངམ་.....
 ལྷགས་གྱིས་ཉམས་མས་སུ་སོང་ཡོད་པ་གཏོན་མི་བ།

བག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྒྲ་མོ་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཡོད་.....
 པའི་གནས་དེར་ཐོན་ཐེས། ད་གཟོད་བག་གསར་གཉེན་ཚང་ལ་སྦྱོད་པའི་.....
 བྱེད་སྒྲིལ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཐོག་མར་གཉེན་པོ་ཚང་ནས་མི་མངགས་ཏེ་
 ཀོ་རེ་ཁ་རྟེན་རྟེན་ལ་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་ཏེ་ལམ་ཆང་འགོ་མ་.....
 འཛིན་ཞིང་། བག་གསར་འཁོར་དང་བཅས་པར་མཚམས་འདྲི་བྱ་བ་དང་.....
 ཆབས་ཅིག་བག་མ་གནས་ཚང་ལ་སྦྱོད་པའི་རེ་བ་འདོན་པ་ཡིན། ཡིན་ཡང་
 བག་གསར་སྒྱགས་གྱི་ཨ་ནེ་ཆོས་བག་མ་རེམ་པར་གནས་ཚང་ལ་སྦྱོད་འདོད་
 མེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཞིང་། གནས་ཚང་གི་བག་བསུ་རྣམས་སྒྱག་ལ་.....
 རྒྱག་གང་སྤུང་ཞིག་བྱ་དགོས་པའི་བཀོད་པ་འཐེན་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཐོག་.....
 མའི་རེ་བ་བྱས་ཏེ་བག་གསར་གནས་ཚང་ལ་མ་སྦྱོད་ན། གཉེན་ཚང་ནས་.....
 སྤང་ཡང་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་མི་མངགས་ཏེ་བག་གསར་སྦྱོད་.....
 པའི་རེ་བ་བྱ་མོད། བག་གསར་སྒྱགས་གྱི་ཨ་ནེ་ཆོས་སྤར་བཞིན་བག་གསར་
 གནས་ཚང་ལ་དེ་འདྲའི་ལས་སྤར་བའི་སྒྲིལ་མི་སྦྱོད་པས། གཉེན་ལ་སན་.....



ཚུན་བར་སྤྱལེན་རེས་དང་ཅེད་མོ་ཅེས་རེས་བྱས་ཏེ་དུས་བདེའ་བར་བྱས་པ་ཡིན།

བྱམ་གནས་ཆང་ལ་སྤྲོད་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་འདི་ནི་གཉེན་སྒྲོན་མཛད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆེས་ཉམས་མཚར་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བརྒྱད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་བརྒྱད་རིམ་འདིའི་སྤྲོད་ཀྱི་མཛད་སྒྲུབ་ལ་ཆེ་བ་ཉམས་མས་སྤྲོད་ཡོད་པ་ལྟར་འདྲ་བའི་དེ་རིང་གི་མཛད་སྒྲུབ་འདི་ཙམ་ལས་ཀྱང་ང་ཚོས་སྤྲོད་ཆད་དུས་ཀྱི་རང་རེའི་སྤྲོད་སྒྲུབ་ཚོགས་པའི་གཉེན་སྒྲོན་རིག་གནས་ཀྱི་ཡོ་ལང་གི་རྣམ་པ་ཟུར་ཙམ་ཞིག་ངང་ངམ་ཤིག་གིས་མཛོང་བྱུང་།

གཉེན་ཆང་གི་བག་བསྟན་ལས་ཀྱིས་པན་ཚུན་བར་སྤྱལེན་པའི་གོ་སྐབས་དང་བསྟན་ནས་བསྟན་མར་ཐེངས་ལྷུག་ཙམ་ལ་མི་མངགས་ཏེ་ཆང་སྤང་ཁ་བཏགས་དང་བཅས་ཏེ་བག་མ་སྤྲོད་དགོས་པའི་རེ་བ་ཡང་དང་ནན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་དགོས་པ་དངོས་སྤྲོད་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་ལྟེ། ཐོག་མར་བག་མ་བསྐྱལ་ནས་ཡོང་མཁན་གྱི་ཨ་ནི་ཆོའི་ནང་ནས་སྤྲད་དག་པའི་བདེ་བའི་མ་ཕུ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲུག་ཏེ་ནས་ཁ་བཏགས་ཤིག་བསྐྱར་ཏེ་བཀྲ་ཤིས་འཛོག་པ་ཡིན། བཀྲ་ཤིས་འཛོག་པའི་སྤྲོད་སྒྲུབ་གི་ནང་དོན་པལ་ཆེར་འདི་ལྟ་ཏེ།

མཆོད་གཅིག་མགོ་ཡི་ཨ་ཁུ་མཆོད།

པ་ཨ་ཁུ་པོ་ལྟ་དག་ལྟ་མཆོད།

མཆོད་གཉིས་སྐབས་ཀྱི་ཆ་པོ་མཆོད།

བྱམ་པོ་དཔའ་ལྟ་གྲགས་ལྟ་མཆོད།

མཆོད་གསུམ་དེང་གི་མ་སྤྲོད་མཆོད།

མ་སྤྲོད་པོ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་མཆོད།

ཆོད་གི་བྱ་དང་སྤྲུག་གི་ཆ།

མ་རེས་སྤྲུག་ཆ་འཛོམས་པའི་སྤྲུག་པོ་འདི།

སྤྲོད་དུང་སྤྲོད་གནས་ན་མོས་རེ་དལ།

བྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་པོ་ལྟ་ན་ཞེ་རེ་བྱེད།

ཞེ་དཀར་རོའི་ས་ནས་དོན་རེ་འབྱུང་།

དོན་འབྱུང་བ་གནས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

ན་ཡི་བྱ་དང་རྒྱུད་གི་ཆ།

མ་རེས་རྒྱུད་ཆ་འཛོམས་པའི་རྒྱུད་པོ་འདི།

སྤྲོད་སྤྲོད་དཀར་སྤྲོད་ན་མོས་རེ་དལ།

བྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་པོ་ལྟ་ན་ཞེ་རེ་བྱེད།

ཞེ་དཀར་རོའི་ས་ནས་དོན་རེ་འབྱུང་།

དོན་འབྱུང་བ་གནས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

མ་ཡི་བྱ་དང་ཞང་གི་ཚ།
 མ་རེར་ཞང་ཚ་འཛོམས་པའི་བྱ་མོ་འདི།
 སྤྱོད་པ་མའི་མདུན་ན་སོས་རེ་དལ།
 ཕྱི་དྲོད་གནས་ཡུལ་བར་ན་ཞེ་རེ་བྲེལ།
 ཞེ་དཀར་རོའི་ས་ནས་དོན་རེ་འབྱུང།
 དོན་འབྱུང་བ་གནས་ཀྱི་བཟུ་ཤིས་ཤོག།

བཟུ་ཤིས་ཁ་བཏགས་འདོམ་གང་དགོས།
 རང་ལ་མེད་པར་སྤྱིང་ལ་བཅལ།
 སྤྱིང་ང་བཅལ་ནས་ད་ཅེས་འགོར།
 བཟུ་ཤིས་གཡང་རྒྱུ་ལྷ་གང་དགོས།
 རང་ལ་མེད་པར་སྤྱིང་ལ་བཅལ།
 སྤྱིང་ང་བཅལ་ནས་ད་ཅེས་འགོར།
 བཟུ་ཤིས་མི་མ་གྲུར་གང་དགོས།
 རང་ལ་མེད་པར་སྤྱིང་ལ་བཅལ།
 སྤྱིང་ང་བཅལ་ནས་ད་ཅེས་འགོར།
 འདི་གོད་ཁ་ཡང་ས་མོ་མ་ཡི་འཛིན།
 གན་ཚ་གཞུག་འཛོམས་པའི་བཟུ་ཤིས་འཛིན།

སྤྱི་དེ་སྤངས་ཚར་རྗེས་གཉེན་ཚང་ནས་བག་མ་བསྟུ་བར་ཡོང་མཁན་
 གྱི་མ་སྤྱོད་མེས་ཨ་ནེ་ཚང་གི་ལག་ནས་བག་གསར་ཚུར་ལེན་པ་དང་། གཞན་
 ཡང་བག་གསར་ཚུགས་ཀྱི་ཁྱུར་ཡོང་བའི་གོ་རེ་ཁ་ར་སོགས་ཀྱང་གཉེན་ཚང་
 གི་མ་སྤྱོད་མེས་ཁྱུར་ཏེ་ཁོ་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཚང་གི་ཚུགས་སུ་
 འགྲོ་བ་ཡིན། ལམ་བར་ནས་ཀྱང་གཉེན་ལ་པན་ཚུན་ཚུགས་ཀྱི་མ་སྤྱོད་མེས་
 སྤྱི་གཞུག་བྱས་ཏེ་བཞད་གད་དང་ཆེད་མོའི་ཚུལ་དུ་སྤྱི་ཁ་མཚར་སྤངས་ཏེ་
 མཉམ་དུ་གནས་ཚང་ལ་ལོག་པ་ཡིན། སྤྱི་ཚིག་གི་ནང་དོན་འདི་ཉ་ཉེ།

ད་ནངས་འགོར་འགོར་ཅི་ལ་འགོར།
 ད་ནངས་འགོར་འགོར་ལོས་རེ་འགོར།
 གོས་འབྱུག་མ་གདང་ལ་འཕང་གི་བསྟན།
 གཡུ་བྱ་ཏུ་བྱ་གཞུན་གྱིན་བསྟན།

མ་སྤྱོད་མོའི་སྤྱི་འདི་དར་སྤྱི་ཡིན།
 དར་སྤྱི་རིན་ན་ཏུ་བརྒྱ་དགོས།
 ཏུ་བརྒྱ་མ་བྱིན་མི་ཁྱུག་གིས།
 ཨེ་ཁྱུག་མི་ཁྱུག་ད་རེ་བ་ཉ།
 མ་སྤྱོད་མོའི་མིག་འདི་ཁྱུང་མིག་རེད།

ཁྱུང་མིག་རིན་ན་མཛོ་བརྒྱ་དགོས།
མཛོ་བརྒྱ་མ་བྱིན་མི་ཁྱུག་གི།
ཨ་ཁྱུག་མི་ཁྱུག་ད་རེ་བཟ།

མ་བྱ་མོའི་ས་འདི་དྲུང་ས་རེད།
དྲུང་ས་རིན་ན་ཁྱུག་བརྒྱ་དགོས།
ཁྱུག་བརྒྱ་མ་བྱིན་མི་ཁྱུག་གི།
ཨ་ཁྱུག་མི་ཁྱུག་ད་རེ་བཟ།

རི་བོག་ཡོང་ན་ཡུལ་ལ་དགྱེལ།
པ་ཨ་ཁྱུ་ཁེན་ཡོང་གི་ཡོད།
ཤ་རི་རབ་ཅམ་ཞིག་བཞིགས་པར་ཤོག།
པ་ཨ་ཁྱུ་ཤ་བཟའ་ཡོང་གི་ཡོད།
ཆང་རྒྱ་མཛོ་ཅམ་ཞིག་བཞིལ་པར་ཤོག།
པ་ཨ་ཁྱུ་ཆང་འཁྱུང་ཡོང་གི་ཡོད།

ཡར་འགྲོ་ཡར་ལ་བརྟོད་པར་ཤོག།
མགོ་མཛོ་ཅན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

མ་འགྲོ་མར་ལ་སྐྱད་ལ་ཞོག།
རྒྱང་སག་སྐྱམ་ཅན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

གཉེན་ཆང་ལ་མཛོན་ན། ཉིན་འདི་ནི་བྱ་ལ་མནའ་མ་ལེན་པའི་བཟ་
ཤིས་པའི་ཉིན་མོ་ཡིན་པས། སྤུ་མོ་ནས་གཉེན་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱེད་པར་.....
ག་སྒྲིག་ལེགས་པར་བྱས་ཡོད། ཉིན་འདི་ལ་གཉེན་ཆང་གིས་བག་གསར་.....
བསྐྱེད་གོས་པར་མ་ཟད། བག་གསར་སྒྲིགས་ནས་ཡོང་བའི་ཨ་ཁྱུང་དང་.....
སྒྲིགས་ཡར་མར་ནས་སྟོན་སྟོན་ལ་ཡོང་བའི་མགྲོན་པོ་རྣམས་ཀྱང་བསྐྱེད་.....
དགོས་པས། སྤུ་སྤུ་ནང་ཀྱན་དུ་གཉེན་ཆང་གི་ཤ་ཉེ་རིང་དང་སྤེ་བའི་ནང་....
གི་རོགས་བྱེད་པར་ཡོང་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སྤེལ་འཆུབ་ཀྱི་ཡོང་རྣམ་པར་..
བཤམས་ཏེ་ག་སྒྲིག་གི་ལས་སྒྲ་ཆོགས་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།

གཞན་ཡང་གཉེན་ཆང་གིས་ཀྱང་སྤྲུགས་པ་གཉིས་གདན་དྲངས་ཏེ་.....
གཡང་འཁོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ནི་སྒྲིགས་གཅིག་ནས་བག་གསར་དང་...
བག་གསར་སྒྲིགས་ཀྱི་གཡང་ཐམས་ཅད་གཉེན་ཆང་ལ་འགྲུག་པ་དང་།
ཞོར་དུ་བྱིས་དེ་ལ་ན་ཆ་དང་གོད་ཁ་མེད་པར་འཁྱོར་བ་དར་ཞིང་སྤྱན་.....
ཆོགས་གཏན་བདེ་ཡོང་བར་རེ་སྤྲོད་ཞུ་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་བག་གསར་བསྐྱེད་པ་ལ། བག་གསར་དེ་གནས་ཆང་གི་བྱིས་ཀྱི་
སྤྱོ་ཁར་མོན་རྗེས་གནས་ཆང་གི་བྱིས་བདག་མཁའ་ཡང་ན་མ་ཟུ་ཞིག་གིས་.....

མནའ་མའི་ལག་རྒྱུ་འོ་མ་དཀར་ཡོལ་འབྲུག་མ་གང་ལག་རྒྱུ་འཛིག་པ་ཡིན།
 ཡང་ས་ཆ་ལ་ལའི་འབྲུ་རིགས་ལྷ་ལུས་གང་བའི་དཀར་ཡོལ་ལག་རྒྱུ་འཛིག་པ་
 པའང་ཡོད། མནའ་མས་ལག་གི་དཀར་ཡོལ་འབྲུག་མ་ལས་འོ་མའི་མཆོད་པ་
 ཁ་འཕེན་ཞོར་རྒྱུ་རིམ་གྱིས་གནས་ཆོང་གི་ཁྱིམ་ལ་འཕྱལ་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་
 ལ་སྤྱིར་བཏང་རྒྱུ་མང་ཆོགས་གྱིས་སྒོ་འོག་རྒྱུ་འཕྱལ་བ་ཞིག་ཀྱང་འབོད་པ་
 ཡིན།

ཁྱིམ་ལ་ཡོང་རྒྱུ་བཀག་གསར་དེ་ཐད་ཀར་རྒྱུ་གནས་ཆོང་གི་མི་ཁང་པ་
 གི་ནང་རྒྱུ་སོང་སྟེ་ཐབ་ཁྱུང་ནང་དང་ཐབ་ཀའི་རྩ་ལ་འོ་མའི་མཆོད་པ་
 འཕེན་པ་དང་། ཐབ་ཀ་དང་གལ་འགོ་ལ་འཁོར་ཏེ་ཕྱག་གསུམ་འཆལ་བ་
 ཡིན། འདི་ནི་བཀག་གསར་དེ་རྒྱུ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཁྱིམ་དེའི་ཐབ་ཀའི་
 ཐབ་རྩ་ནས་འདུག་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་བདག་མ་ཞིག་རྒྱུ་ཁྱུར་རྩལ་གྱི་ཉགས་སུ་
 མཆོན་པར་བཤད། བྱེད་སྒོ་འདི་དག་སྟེ་ལ་ཆོང་རྒྱུ་གཞོད་བཀག་གསར་
 བཀག་རྩགས་གཉིས་ཁྱིམ་དེའི་ཁང་མིག་རྩུང་རྩུང་ཞིག་རྒྱུ་བསུས་ཏེ་བས་
 རིགས་ལྷ་ཆོགས་གྱིས་སྟེ་ལེན་ལེགས་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁ་དབེ་ལ་སྤྱིད་ལ་འབོད་དགོས། སྤྱག་ལ་འགོ་དགོས་ཞིག་པ་བཞིན།
 བཀག་གསར་ཁྱིམ་ལ་བསུས་རྒྱུ་སྟེ་སྟོན་ནས་གཉེན་ཐོག་ལ་བོས་ཡོད་པའི་སྟེ་
 བྱི་ནང་གི་སྤྱུ་མགོན་ནམས་གཅིག་རྒྱུ་གཉིས་མཐུད་སྒོས་ཁྱིམ་དེ་ལ་
 འཛིམས་ཤིང་། མགོན་པན་རྩུན་བར་ལ་མཆོམས་འདྲི་དང་ཁ་བརྩ་སྟེ་

ཆོགས་བྱེད་བཞིན་བཀག་ཐེབས་སོས་དལ་ངང་ཨ་ཞང་ཆོ་ཡོང་བར་རེ་སྤྱག་
 བྱས་ཡོད།

ཐལ་ཆེར་ཉིན་གྱང་གི་མཆོམས་ལ་སྟེབས་རྒྱུ་སྟེ་ཨ་ཞང་འཁོར་དང་
 བཅས་པ་གཟབ་རྒྱས་ངང་གཉེན་ཆོང་གི་སྟེ་བའི་རྒྱགས་ལ་བསྒྱུད་ཅིང་།
 གཉེན་ཆོང་གིས་ཀྱང་ཨ་ཞང་ཆོང་བསུ་བར་སྟོན་ནས་མི་མངགས་ཏེ་རང་
 ཁྱིམ་ནས་སྟེ་བའི་

འདབས་གྱི་ལམ་གྱི་བཞི་
 མདོ་རེ་རེ་ནས་སྒོ་ཆོང་
 འཛིན་པ་ཡིན། ཨ་ཞང་
 རྩམས་གཉེན་ཆོང་གི་སྟེ་
 ཁའམ་ཡང་ན་ཐག་ཏེ་
 སར་ཐོན་རྒྱུ་རྒྱངས་
 འཁོར་ལས་མར་བབས་
 ཏེ། བུ་མོའི་རྩོང་སྐྱལ་
 རྒྱུ་ཁྱེར་ཡོང་བའི་གོན་པ་
 རྩམས་ཨ་ཞང་རེ་རེ་ཡི་
 ཕྱག་གཡོན་པར་འཁྱུར་
 ཞིང་། གཉེན་ཆོང་གིས་





བཟུང་བའི་སྒྲི་ཆང་ལ་མཆོད་ཁ་འཕང་ཏེ་རུབ་གང་རེ་འཐུང་བཞིན་གཉེན་ཆང་གི་
 གྲུགས་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཡུལ་གྱི་འདིའི་ཁ་དཔེ་ལ་ཨ་ཞང་རྒྱེ་ས་ལ་ཐུག་གི་འཇུག་མི་ཉན་ཞེས་ཨ་.....
 ཞང་ཆོ་ནི་ཉན་འདིའི་སྒྲུ་མགོན་ནང་ནས་ཡང་མགོན་དང་གལ་ཆེན་ནང་ནས་ཡང་.....
 ཆེན་ཡིན་པས། གཉེན་ཆང་གིས་གཟབ་རྒྱས་ཆེ་བའི་སྒྲི་ནས་ཨ་ཞང་ཆོ་ལ་མགོན་.....
 བསུ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ཤིང་། གཉེན་ཆང་གཙོ་བོ་བྱས་མགོན་པོ་གཞན་ནམས་ཀྱིས་.....
 གྲང་ཉན་འདི་ལ་ཨ་ཞང་ཆང་ལ་ལྷག་ཏུ་བཅི་བཀྱར་དང་མཐོང་ཆེན་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་



ཡིན།

ཨ་ཞང་ཚོས་བུ་མོའི་ཚྭ་སྐྱལ་ན་མས་གཉེན་ཚང་གི་ལྷ་ས་ཀྱི་གདང་་་
ལ་རེ་རེ་བཞིན་འཕེན་པ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་ཨ་ཞང་ཚང་གི་རྒྱ་སྟོབས་མངོན་་་
པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་རེད་ཟེར་ན་འང་ཚོགས་ཏེ། ཨ་ཞང་ཚང་གི་བྱིས་ཡོང་་
པའི་གོན་པ་ན་མས་ཇི་འདྲའི་རྩ་ཆེ་བའམ་ཡང་ན་གོན་པའི་ཁ་གྲངས་ཇི་་་་་་
ལྟར་མང་ན་དེ་ལྟར་ཨ་ཞང་ཚང་གི་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་བར་བཤད། དེ་བས་སྟོན་་
ཚོག་ལ་ཡོང་བའི་སྡེ་བྱིན་གི་མི་ན་མས་ཀྱིས་བུ་མོའི་ཚྭ་སྐྱལ་དུ་བྱིས་་་་་་
ཡོང་བའི་གོན་པའི་བཟང་ངན་དང་གོན་པའི་ཁ་གྲངས་ཀྱི་མང་ཉུང་བཅས་་

ལ་བལྟས་ཏེ་བྱིས་དེ་ལ་གདེང་འཛིག་དང་ཤབ་ཤུབ་ཀྱི་གཏམ་ཡང་མང་པོ་་་་་
སྟུ་བ་ཡིན།

ཨ་ཞང་ཚོ་བྱིས་ལ་བསུས་ཇེས། ད་གཟོད་གཉེན་སྟོན་ཀྱི་འགོ་དངོས་་
སྟུ་ཚམ་པ་སྟེ། ཨ་ཞང་ཚང་གི་སྐྱེས་པ་ཁ་བདེ་ལྡེ་བདེ་ཞིག་གིས་བཟ་གིས་་་་་་
གཉེན་སྟོན་ཀྱི་གཏམ་བཤད་པ་ཡིན་ལ། གཏམ་བཤད་ཀྱི་ནང་དོན་ནི་ཉིན་་
དེའི་གཉེན་སྟོན་མཛད་སྟོ་ལ་བསྟོད་པ་དང་། གཉེན་ལ་པན་ཚུན་ཀྱི་སྐྱེས་་་་
རྒྱུད་མི་རྒྱུད་རགས་ཅམ་དོ་རྩོད་བྱས་པ། གཞན་ཡང་མག་གསར་དང་བག་་
གསར་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་འཆོ་བར་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཉིམ་ཤར་བ་དང་།



གཤམ་ཕྱག་གཤམ་རྩ་བུ་དང་བུ་མོའི་གང་བར་ཤོག་ཅེས་བགྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་་་་
ཡོང་བའི་སྒྲོན་འདུན་ཁྱ་བ་ཞིག་ཡིན།

གཉེན་ཚང་གིས་ཀྱང་ཕྱིར་ཨ་ཞང་ནམས་ལ་བསྐྱོན་གོན་པ་སྟེ། དེ་ནི་་་
ཨ་ཞང་ལ་ཡོང་མཁན་དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་ལ་བོད་ལུ་ཞིག་གི་བཟོ་ཚད་་་་
ཡོངས་བའི་བཟོ་རས་ཤིག་ལུས་སུ་གོན་དགོས་ལ། བཟོ་རས་ཀྱི་རྒྱ་སྤྱས་་་་་་
བཟང་ངན་དེ་གཙོ་བོ་གཉེན་ཚང་གི་བྲིམ་གྱི་འབྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཕྱག་
ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡང་ས་ཆ་ཁ་ཤས་སུ་བཟོ་རས་ཀྱི་ཚབ་དུ་སྒྲོར་མོ་འཛོག་་་
བའང་ཡོད།

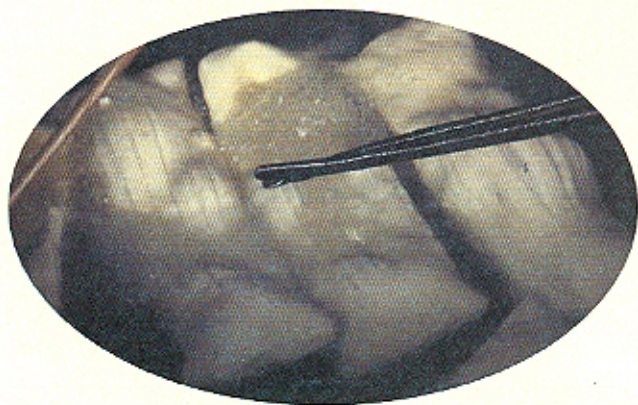
དེ་ལྟར་ཨ་ཞང་ཚོ་དང་སྡེ་ཕྱིན་གི་སྤྱུ་མགོན་ནམས་གཉེན་ཚང་ལ་་་



འཛོམས་ཏེ་ཤ་མར་ཐུད་གསུམ་གྱི་ཟས་རིགས་སྤྲ་ཚོགས་ལ་ཚིམ་པ་མེད་་་་་་
བར་ཡོངས་སུ་སྒྲོད་བཞིན་སྐྱུ་ལེན་གར་ཅིད་ཀྱི་དཔལ་ལ་ཅི་དགར་རོལ་་་་་་
ཞིང་། ཚང་མའི་གདོང་ལ་དགའ་བའི་མདངས་དང་སྦྱིད་པའི་འཛུམ་གྱིས་་་
བསུས་ཏེ་པན་ཚུན་བར་ལ་ལབ་སྒྲིང་དང་གཏམ་ཀྱ་རེ་སྤྲ་ཚོགས་གྱིས་སྒྲོམ་་་
ར་དེ་རེ་ཞིག་ཟང་ཟིང་ཁུར་ཁུར་གྱིས་ཁེངས་ཡོད།

དེ་ནས་སྐྱུ་ལེན་གར་ཅིད་ཀྱི་མཚམས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྐོན་རྗེས་་་་་་
མག་གསར་ལ་ཀ་དཔང་དང་དམག་ལྷག་བཅིངས་པའི་བྱེད་སྒྲོ་སྟེལ་བ་ཡིན།
དེ་ནི་ཉིན་དེར་གཉེན་སྒྲོན་ལ་ཡོང་བའི་སྡེ་ཕྱིན་གི་སྤྱུ་མགོན་ནམས་གྱིས་་་
ཁྱེར་ཡོང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ནམས་གཉེན་ཚང་དང་སྡེ་ཁ་ལ་ན་རྒྱ་ནམས་ལ་་་

གཉིན་སྨྱན་དང་འབྲེལ་བའི་
གོ་རིམ་བྱུང་ལས་ཅན།



གོ་རིམ་ས་ཆ་ལ་ལས་གོ་རིམ་འཕྲོད་པ་དང་། དེ་ནི་.....
རིང་ཁུལ་ལ་མཆོན་ན་རྒྱན་སྦྱོང་བཅས་རིགས་ཤིག་རེད། ཡང་.....
ཅིག་བཤད་ན། དེ་ནི་ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་གྱི་རང་ལོ་ཆོས་ཆོན་སྦྱོང་གི་
འབྲས་ཁུ་ཞིག་རེད་ཟེར་ཡང་མི་ཆོག་པ་མེད། གོ་རིམ་ཅུང་སྤྲོལ་ལ་
ཡང་ནམ་པ་ཤིན་ཏུ་མང་བས་འདིར་ནོ་སྤྲོས་ཕུལ་གྱི་གོ་རིམ་.....
རིགས་འགའ་རེ་རེ་བཞིན་བཟོ་ན་གཤམ་ལྟར།

༡ གྲོ་མེ་ཕྱོག་ཀྱི།



ག གྲོ་མེ་ཕྱོག་ཀྱི་ཕྱི་མི་ལྷན་ཆུང་ལ་དང་དེ་ལྟེན་ བཟང་གི་ཁྱད་ཆོས།

ཕྱོག་ཀྱི་ཁྱེས་པ་ལུ་ཤད་དེ། ལྷག་ས་དང་ཁོ་ལས་ཐུབ་པའི་ཟངས་
ང་ཆུང་ཏུ་གཞིགས་གཉིས་ན་ལོང་བུ་གཉིས་དང་། ཉེང་ཏུ་དབུ་ཉུ་ཏུ་ཕྱི་
ཁ་ལེབ་གོར་གོར། གཙུག་ན་ལག་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་གོ་

མྱོན་ཐུབ་ས་ཟེར་བ་དང་། དེ་ནི་དབྱིབས་གོར་ཞིང་ཆེ་ཆུང་ལ་ད་ལྟ་ཐུང་ངོས་
སུ་འགེལ་བའི་དུས་ཚོད་འཁོར་ལོ་འབྱིང་ཅན་དང་དཔངས་ལ་མཐོ་གང་
ཡོད་མེད་ཅིག་ཡིན། དེའི་ནང་ཕྱེ་རྒྱུ་ཁྱེས་ཏེ་ཐུག་རྒྱུ་ཁྱེས་ཁ་རྒྱབ་ཉེ་མེ་ཐལ་ནང་
བཙུག་ནས་བཞེགས་པའི་གྲོ་མེ་དབྱིབས་གོར་གོར་དེར་ཕྱོག་ཀྱི་ཁྱེས་འཕོད།
ལ་ལས་འདི་ལ་གྲོ་མེ་ཕྱོག་མ་དང་གྲོ་མེ་ལྷག་ས་ཀྱི་ཟངས་ང་ཆུང་ཏུ་འེན་
བཞེག་པས་ཡོ་བྱད་ཀྱི་ཆ་ནས་ལྷག་ས་ཟངས་ཁྱེས་པ་གོ་སྟོན། ཕྱོག་ཀྱི་
འཁྱེར་བ་དེ་ལ་ཐུན་ལྷག་ས་སྤྱོད་དང་། འདུས་ཚོད་རྟོགས་ཤིང་ཁོ་བ་ཁྱེས་པ་
སྤྱོད་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་ལྷག་ས་རྒྱུ་དང་ལམ་ཐག་རིང་ལོར་བསྟོད་མ་ཁན་ཆོའི་
ལམ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད།

ཁ གྲོ་མེ་ཕྱོག་ཀྱི་བཙའ་ཐབས།

དེ་ནི་ལྷན་ལས་ཐབས་ནི། ཐོག་མར་སྦྱར་བ་སྟོང་དགོས་པ་ཉེ། རྩ་
མ་གཅིང་ཞིང་ཆེ་ཆུང་རན་པ་ཞིག་གི་ནང་སྦྱར་ན་རྒྱག་པ་དང་། དེའི་ནང་
རྒྱ་བྱེད་བཟང་། དེར་དབྱར་ཆུ་འབྱུག་དང་དཔུན་འོད་འཇམ་ཀྱི་ཆུ་ཤེད་ཅན་
ལྷག་ས་ཏེ་དཔུགས་ནས་འདྲེས་པ་ན་རྩ་མའི་ཁར་ཁ་ལེབ་ཀྱིས་བཙད་དེ་ཉིན་
ཁའམ་ཆོ་ཐབས་ཐོག་གི་འོད་སར་བསྟོང་དགོས་པ་རེད། དཔུན་དུས་ཁ་
དཔུགས་འབྱུགས་པས་ལ་ལས་རྩ་མ་རས་སྤྱོད་ཀྱིས་བཙུམས་ཏེ་འཛོག་
པའང་ཡོད། དེ་ལྷན་རྩ་མ་ན་ཉིན་གཅིག་དང་། འཇམ་ན་ཉིན་མཚན་

གཅིག འབྲུག་མ་ཉིན་གཉིས་ཙམ་བཞག་སྟེ་ལྷ་རུས། བྱང་གི་ཕྱོད་མཐུག་
 སྐབས་སྟེ་རྩ་མའི་ཁར་འགོང་བ་དང་། མ་སྐབས་ཕྱིད་ཙམ་ལས་མེད་པས།
 དེར་སྐྱར་སྐབས་དང་མ་སྐབས། སྐྱར་ཡོངས་དང་མ་ཡོངས་ཞེས་བཤད། སྐྱར་
 ཡོངས་སྐྱེ་ཡོངས་ཆར་རུས་ད་གཞི་དགོ་དེ་དངོས་སྐྱེ་བཅའ་ཆོག་པ་རེད།
 དེ་ཡང་སྐྱབ་ན་ཡན་བཟླ་གཙང་མ་བྱས། དེའི་སྟེང་སྐྱེ་ཕྱི་འདྲང་ཙམ་
 རྒྱགས་ནས་ལག་པས་གོང་གོང་བྱས་ཤིང་བྱང་རུ་སྐྱར་ལྷག་པ་དང་། དེ་
 བྱས་མཆུབ་མོ་ལྷས་རིམ་པར་དགྲུགས་ཤིང་བཟླས་ཏེ་ལྷགས་པོར་བསྐྱོས་
 རྟེན། ད་གཞི་དགོ་སྐྱབ་སྐབས་ཀྱི་བྱང་རུ་ཆུད་པའི་ཕྱེ་ལེབ་མོ་སྐྱབ་སྐབས་ལ་
 མཆུབ་མོའི་ཞེང་ཆད་གཅིག་གམ་གཅིག་དང་ཕྱིད་ཀ་ཙམ་ཡོད་པ་ཞིག་
 བཅའ་བ་དང་། དེ་ནས་སྐྱེ་མོ་ནས་མེར་ངར་ཟིན་པའི་གོ་སྐྱབ་སྐབས་ཕྱིར་
 བྱངས་ཏེ་གཙང་མར་ཕྱིས་རྟེན་ཕྱེ་ལེབ་དེ་དེའི་བྱང་རུ་སྐྱབ་ གོ་སྐྱབ་སྐབས་
 ཁ་ལེབ་སྐྱེ་མོ་བརྒྱབ་སྟེ་མེ་ཐལ་རུ་འཇུག་པ་དང་། ཐོག་རུ་ཕྱི་བ་དང་འབྱུང་
 ཤིང་། རྩ་སྟེང་མེ་མོ་སྐྱབ་སྐབས་ཀྱིས་བཀའ་ནས་འཛོག་པ་རེད། ལ་ལས་ཕྱི་
 ལེབ་དེ་གོ་སྐྱབ་སྐབས་ཀྱི་བྱང་རུ་སྐྱབ་མ་ཐག་སྟེང་རུ་དཀར་ཡོལ་གཙང་མ་
 ཞིག་སྐྱོགས་བཞེར་རེ་རེ་བཞེན་གཞོན་པ་དང་། དཀྱིལ་རུ་དཀར་ཡོལ་ཕྱི་
 ལྷག་གི་ཡ་ཡོང་ལྷ་བུའི་རི་མོ་དཔར་ཏེ་འཛོག་པ་རེད།

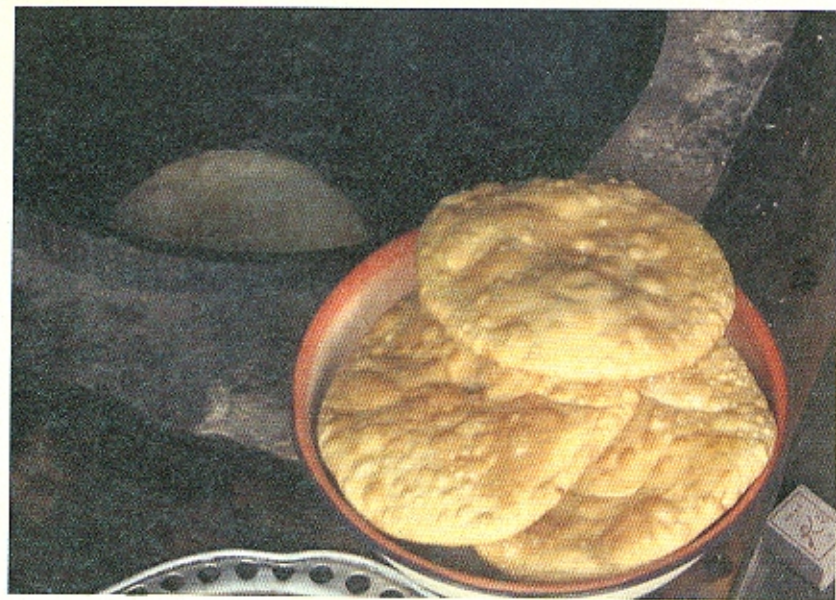
ལ་ལས་གོ་སྐྱབ་སྐབས་ལ་སྐྱེ་ཕྱག་སྟེ་འཛོག་པ་ཡང་ཡོད། དེ་ལྟར་
 བྱས་ན་གོ་རེ་ཞབས་ལ་མི་འབྱར་བ་དང་འཛོག་མི་སྐབས་པའི་རུས་པ་ལྷན་.....

ཞེས་སྟེ། གོ་རེ་མེ་ཐལ་ནང་བརྒྱག་ནས་སྐར་མ་༡༠ཙམ་འགོར་རྟེན་ཡང་
 དང་བསྐྱར་རུ་གོ་སྐྱབ་སྐབས་ཁ་ལེབ་སྐྱར་དགོས་པ་དང་། དེའི་སྟེང་འག་
 གི་མེ་རོ་ནམས་གསར་བར་བཟེད་གོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་གོ་རེ་
 ཆོས་མཉམ་འཆར་འགྲོ་ དེ་ཡང་ཐལ་ནང་གི་མེའི་བཟང་ངན་ལ་སྐྱོས་ཏེ་
 བྱ་དགོས་པ་དང་། མཆོམས་རེར་ཁ་ལེ་སྐྱར་སྐྱོགས་ནོར་བ་དང་གོ་རེའི་
 ཆོས་ཆད་མ་ཤེས་ན། ཏ་ལམ་སྐར་མ་༡༥ལས་ལས་སྐྱོ་གོ་སྐྱབ་སྐབས་ཆུར་
 རུད་ཅིང་ཁ་ལེབ་མེམས་ཆུང་ངང་ཕྱེན་ས་བལྟས་ཏེ་གོ་རེའི་ཁ་སྐྱོགས་སྐྱོགས་
 བཅའ་དགོས་པ་རེད། ཐོང་གི་གོ་རིམ་དག་རེ་རེ་བཞེན་བྱས་ཤིང་རུས་ཆོད་
 གཅིག་ཙམ་འགོར་རྟེན་གོ་རེ་ཐལ་ཆེར་ཆོས་ཟིན་པས་ཕྱིར་ལེན་ཆོག་པ་
 དང་། ཆོས་ཟིན་པའི་གོ་རེ་དེ་ནི་དབྱིབས་སྐྱེ་ཞིང་ཕྱིར་སྐྱབ་སྐབས་ལ་
 འཇུབ་མོའི་རིང་ཆད་ཙམ་དང་ལྷིད་ཆད་ལ་རྒྱ་མ་གང་ནས་དོ་ཙམ་བར་
 གང་རུང་ཡོད་པ་དང་། དཀར་ཞིང་དམར་མེར་འབྲེས་ལ་ཐོག་རུ་རི་མོ་
 བཀ་བས་བལྟས་ན་མིག་ལ་ཡག་ཅིང་ཆོས་ན་ཁར་ཞིམ་པ་བཅས་རོང་པའི་
 ཟས་རིགས་སྐྱབ་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད།

ག གོ་རེ་ཕྱིག་བྱའི་རིགས་དང་ཁྱད་ཆོས་གཞན།

ཕྱིག་རུ་ལ་ཡང་གཡིས་སྐྱགས་དང་མ་སྐྱགས་པའི་ཆ་ནས་སྐྱེ་ཕྱགས་
 དང་སྐྱེ་ཏེ་འགྲིམ་ཡོད་པ་དང་། སྟེར་སའི་ཡུལ་གྱི་ཆ་ནས་བང་ཟས་

དང་ཐོང་སྐལ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མང་། བང་བས་ནི་བང་མས་བཟའ་རྒྱུ་
 བས་དང་། འདི་ནས་བང་མར་ཆེད་ཏུ་བསྐྱེགས་པའི་གོ་རེ་ལ་ཟེར། ཏུས་
 རྒྱན་བང་བས་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆེ་ཕལ་ཆེ་བ་སྤྲེག་ཏུ་ལ་གོ་དགོས། བང་
 བས་དེ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅི་ན། དེ་ནི་གཙོ་བོ་རྩམ་སྤྲེགས་
 ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་ཏུ་བར་མའི་གཡིས་མང་པོ་སྤྲེགས་ནས་བཅའ་བ་
 རེད་ལ། ལ་ལས་དེའི་ནང་ཏུ་འོ་ཁ་དང་ཀ་ར་ནག་པོ་སྤྲེགས་ནས་བཅས་
 པའང་ཡོད། དེ་ནི་གོ་རེ་གཞན་དག་ལས་སྔོ་བ་ཞིམ་ཞིང་མངར་བཅུད་
 ལུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྷན་པས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཏུ་ཅི་བ་
 རེད། གཞན་ཞིག་ནི་ཐོང་སྐལ་རེད། ཐོང་སྐལ་ཞེས་པ་འདི་ཕྱི་ཆོགས་
 རྒྱུ་ལ་མེད་ཞིང་བདག་གིས་ཞིང་པ་མང་ཆོགས་ལ་བསྐྱེག་གཞོག་བྱས་པའི་ས་
 ཞིང་གི་བོགས་ཀྱི་མིང་ལ་ལྷུལ་སྐྱད་ཏུ་དེ་ལྟར་ཟེར་བར་བཤད་གྲུང་། ཕྱིས་
 སུ་བཀས་བཀོད་རྒྱུ་དང་འཛིན་བསྐྱེག་གཞོག་གལ་རིམ་ཆ་ཐོར་གྱུར་བ་ནས་
 བཟུང་། དེ་ཡང་རིམ་བཞིན་ལྷགས་སྔོ་ལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ། སས་ཏུས་ཞིང་
 འདེབས་པའི་ཉིན་མོར་ཐོག་མར་ས་ཞིང་བཟང་པོ་ཞིག་བདམས་ནས་སྤེ་
 བའི་གཞོན་སྤྲེམ་རྣམས་དེར་འདུས་པ་དང་། དེ་ནས་ལོ་རྒྱུན་བཞིག་གིས་
 ས་བོན་བཟང་པོ་སྤྲེག་པར། ཐོག་ཏུ་འབྲས་བུ་གང་བཟང་དང་མར་གཟན་
 གྱིས་བརྒྱན་པ་ཞིག་འཁྱེར་ཡོང་ནས་ཞིང་དཀྱིལ་གྱི་ལུང་བཞེགས་ལག་པ་
 ཞིག་གི་མགོར་འཛོག་པ་དང་། ལུང་ཆེགས་ཀྱི་རོས་སུ་སྤྲོས་བཟང་གིས་



བུག་པ་རེད། དེ་ནས་ལོ་རྒྱུན་བཞིག་ས་བོན་འདེབས་པ་དང་། ས་རིས་
 སར་ཁ་མཐུན་པའི་སྤྲེམ་བུ་དར་མ་ཞིག་གིས་མར་ཁྱུང་དཀར་གཉིས་ལ་
 གཉའ་ཤིང་བཅུད་ཅིང་གསོལ་མགོར་འཇུས་ནས་གོང་གི་ལུང་བཞེགས་
 དེར་གཡས་སྐྱོར་བྱེད་བཞིན་ཁལ་མའི་རྩ་གཏུ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲོག་པ་རེད། དེ་
 ནས་ཁྱིམ་ཆང་སོ་སོས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་གོ་རེ་སྤྲེག་ཏུ་རྣམས་ཆེ་རྒྱུ་མེད་པར་
 གྱིས་བསྐྱར་ཏེ་ཁྱིམ་ཆང་སོ་སོར་བཟའ་མའི་གྲངས་ཀ་ལྟར་གོ་སྐལ་སྤྲེམ་བཞི་
 རྒྱུ་རྒྱུང་མང་པོ་བཀོ་བ་དང་། འཕྲོ་མ་རྣམས་དེར་ཡོད་ཀྱི་མི་ཐོག་ཐམས་
 ཅད་ལ་བྱིན་ཏེ་ཐོས་ནས། མཐར་སྤྲོས་ཏུ་དང་ཁ་གཡང་བཟང་པོའི་ཁྱོད་

ལས་ཀ་དེའི་མཆུག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་ཞིང་པར་
 འདེབས་ཀྱི་རུས་སུ་ཐམས་ཅད་ལོ་ལོགས་འབྱུང་བའི་བཀྲ་ཤིས་རྟེན་འབྲེལ་
 ཞིག་ཏུ་བཅི་བཞིན་ཡོད་པས། བྱ་བ་དེ་སྦྱབ་ཚར་རྗེས་ཚང་མས་ཞིང་གདཔ་
 ཚོག་པ་རེད། དེ་ལ་ཐོང་སྐལ་བ་ཤུར་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། ཐོང་སྐལ་ཞེས་
 པའི་གོ་རེ་ཡང་ལྷགས་སྒྲིལ་དེ་ཉི་ཤུ་ཞིག་ནས་བྱུང་བར་འདོད་དོ།། ཐོང་
 སྐལ་གྱི་གོ་རེ་སྟེག་ཐབས་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་གི་སྟེག་སྒྲིལ་དང་གཅིག་མཚུངས་
 རེད། མི་གཅིག་པ་ནི་ཐོང་སྐལ་གྱི་གོ་རེ་དེས་ལོ་གཅིག་གི་རྟོན་ཐོག་
 ལོགས་པོ་བསྟུ་བར་རེ་རྟོས་བཅུ་ཡོད་པས། ཚང་མས་རང་རང་གི་

འཚོ་བའི་རྩ་ཚད་དང་བསྟན་ནས་བྱུང་བའི་གྱིས་གཡིས་དང་ཀ་ར་སོགས་
 རྒྱགས་ཏེ་གོ་རེ་ཆེས་བཟང་པོ་དང་ཆེས་ཡག་པ་སྟེག་པ་རེད། གཞན་ཞིག་
 ནི་ཐོང་སྐལ་གྱི་གོ་རེ་དེ་མི་མང་པོའི་སྦྱོན་རུ་བཤམ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན།
 གོ་རེ་ཡག་བཅོག་མང་པོ་ཀྱན་གྱི་མིག་ལམ་རུ་ཐམས་ཅད་གསལ་ལྗང་ངེས་
 མཐོང་གིན་ཡོད་པས། རྟེན་མ་ཚོས་རང་རང་གི་ལག་བཟོས་ངོམ་ཆེད་
 རལ་རུས་ཅི་ཡོད་གྱིས་གོ་རེ་གང་ཡག་དང་གང་ལོགས་བཟོ་ཡོད་པ་རེད།
 དེར་བརྟེན་ཐོང་སྐལ་ནི་ཁོ་མོ་ཚོའི་ལག་བཟོས་འབྲན་བསྟར་གྱི་སྐལ་བ་
 བཟང་པོ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་ཚོག་གོ།



༢ གོ་རྒྱུ་གཙུག་དང་ཁ་རྩོ།

༡ རྒྱ་གཙུག་།

རྒྱ་གཙུག་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ནི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ལས་ཕྱུང་ཞིང་.....
 རྒྱང་ཡུལ་འབྱུར་དུ་ཐོན་པའི་ཐོད་རང་གི་མིང་ཞིན་ཏུ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་.....
 འདྲོད། རྒྱ་གཙུག་དང་སྲེག་རུ་(ལ་ལས་ཁ་རྩོ་ཟེར་)གཉིས་འདྲ་ས་ཡོད་ལ།
 མི་འདྲ་ས་ཡང་ཡོད་དེ། འདྲ་ས་གཉིས་ཀའི་སྲེག་ཐབས་ཅུང་འདྲ་བ་དང་། མི་
 འདྲ་ས་ནི་དབྱིབས་ཚུགས་མི་འདྲ་བ་རེད། ཕྱི་མ་ནི་དབྱིབས་ལྡན་ཞིང་.....
 གསོང་ཆེ་ལ་དབྱིལ་དུ་ཁུང་བུ་མེད་པར་ཡུག་གཅིག་དུ་འབྲེས་པ་ཞིག་རེད།
 རྒྱ་མ་ནི་དབྱིབས་གོར་ཞིང་ལྡན་ལ་དབྱིལ་དུ་བྱིས་པའི་ཁུ་ཚུར་ཅུད་པའི་.....



ཁུང་བུ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པས། དེ་ནམ་པའི་སྐྱེད་ནས་སྐྱོ་མཛོའི་རྒྱ་གཙུག་.....
 དང་འདྲ་བས་ན་མིང་ཡང་དེ་སྟེར་འཇགས་པར་སེམས།

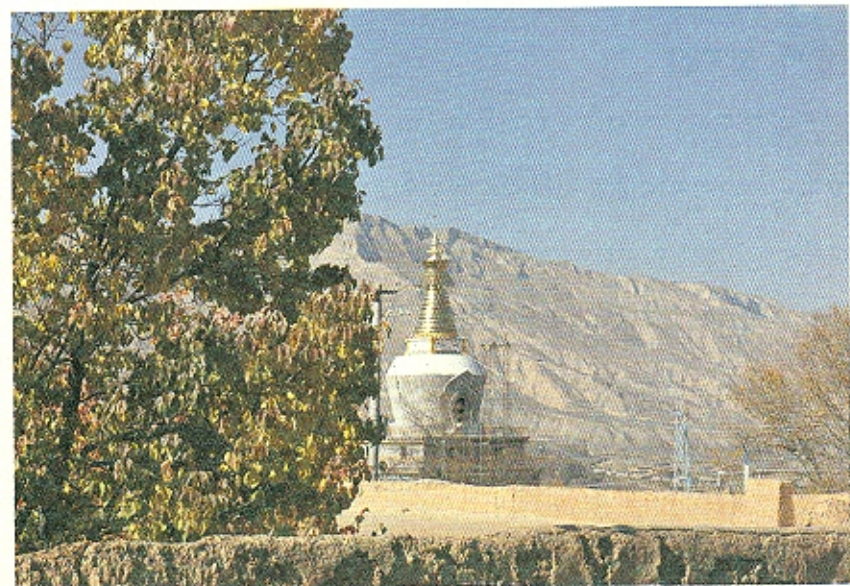
ཁ། ཁ་རྩོ།

ཁ་རྩོ་ཞེས་པ་ཡང་ཡུལ་སྐད་དེ་དོན་ངོ་མར་ནང་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་...
 ཏ་མི་གོ་ འོན་ཀྱང་དེའི་དབྱིབས་དང་ནམ་པའི་སྐྱེད་ནས་བལྟས་ན།
 ར་ཚོས་ཉག་པར་སྒྲང་སྒྲང་བོ་དང་། རྩོག་རྩོག་པོ། རིལ་རིལ་བོ་ནམས་ལ་
 ཐོ་ཐོ་བོ་འཕ་ལོག་ལོག་པོ་ཞེས་འབོད་བཞིན། ཡང་ཐོ་ཐོ་འཕ་ལོ་ལོ་ནི་བྱིས་.....

ཕ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བའི་མིང་ལྟ་བུ་འཇུག་ཅིང་། ཏྲ་དང་ཐོ་ནམས་ཆོག་གི་སྒྲིབ་བ་
 ཅིན་ལས་གཞན་གྱི་ཆུང་པར་ཆེར་མེད་པར་སྐྱེ་བ་སྟེ། ཕྱེ་ཐོ་ལ་ཕྱེ་ཏྲ་.....
 འཛོད་པ་འང་ཡོང་གི་མེད་ཀྱི་རེད། ཡང་ཁ་སྐད་དུ་སྒྲིབ་ཆུང་དུ་ར་དཔེར་ན་
 དམ་བུ་འོ་སྟག་གི་ཁ་ལེབ་ལ་ཁ་ཏྲ་ཞེས་འཛོད་པ་སྟེ། དེར་བལྟས་ན་ཏྲ་.....
 དང་ཐོ་ནམས་ནི་ཆུང་ཆུང་གི་དོན་ཡིན་པ་འདྲ་ཞིང་གོང་གི་ཁ་ཏྲ་ཟེར་.....
 བའང་ཕྱེ་ལོག་གམ་ག་རེ་ཆུང་ཆུང་གི་དོན་དུ་གོ་ན་འགྲིག་སྟེ། དེ་ལྟ་བུ་
 བྱི་རང་རེ་འོ་ཁ་སྐད་དུ་གིན་དུ་མང་བས་དེ་བཞིན་གཤེས་པར་བྱའོ། ཡང་.....
 དེའི་སྒྲིབ་དུ་ཁ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི། ག་རེ་ཁ་རྟེན་དང་ཁ་ཏྲ་ནམས་ཆ་འདྲ་
 བར། ག་རེ་སྒྲིབ་པའི་ཡུལ་ཏེ་ཁར་སྟོན་ནས་ད་གཞི་དུ་ཁ་ཟས་སམ་ཁ་.....
 ཏྲ་འམ་ཁ་རྟེན་ཞེས་པ་ལྟ་བུར་བརྗོད་པ་ཡི་ཡིན་སྟེ། ཡང་ཟས་གྱི་སྒྲིབ་.....
 ཡུལ་དང་ཟས་སོ་བར་འཇུག་ཡུལ་ཆེས་སྟོན་མ་དེ་ཁ་ཡིན་པས་ན་ད་གཞི་དུ་
 དེ་འདྲར་བརྗོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་བྱང་། ཁ་ཟས་གཞན་དག་གི་མིང་གི་
 སྒྲིབ་དུ་ཁ་ཞེས་མི་བརྗོད་པ་ཅི་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་མེད་པ་
 ལྟ་བུར་འཁྲོངས་འཇུག་པ་སྟེ། དཔེར་ན་ཁ་བཏགས་ལྟ་བུ་ནི་ཟས་རིགས་སུ་
 མི་གཏོགས་པས་མཐའ་གཅིག་དུ་ངེས་གཟུང་རྒྱ་དཀར་འོ། །

ཁ་ཏྲ་སྟེག་ཐབས་གོང་དག་དང་གཅིག་མཆོངས་རེད། དཔྱིབས་གྱི་
 རྟེན་ནས་སྒྱིར་བོངས་དང་མགོ་ཆུང་ལ་སྟོ་ཆེ་བ། མཚམས་སུ་སྒྲིབ་ཏེ་གཅིག་
 ཡོད་པས་བལྟས་ཆོད་ལ་ལོ་ལོ་(ལོ་གཅིག་གཉིས་ཅིན་གྱི་བྱིས་པ་)ཞིག་དང་.....

འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལ་ལས་ལོ་ལོ་འོ་ཁ་ཏྲ་ཞེས་འཛོད་པ་དང་། དེར་ཁ་
 ཏྲ་གཉིས་མཆོ་དང་སུམ་མཆོ་སྟགས་ནམ་པ་གཞན་ཡང་ཡོད། ཁ་ཏྲ་ནི་མང་
 ཆེ་བ་བྱིས་པ་ལོ་ཆུང་ནམས་དགའ་བྱེད་དུ་བསྟེགས་པ་ཡིན་པས་བྱིས་པ་.....
 རྣམས་ཀྱང་དེར་རེ་བ་གིན་དུ་ཆེ། ལ་ལས་སུ་སྐལ་ལ་ཁ་ཏྲ་བསྟེགས་ནས་.....
 རྟེན་སྟོན་ཡོད་པ་སྟགས་ང་ཆོས་དེར་བྱིས་པའི་གོ་རེ་ཟེར་ན་ཡང་མི་འགྲིག་
 པ་ཆེར་མེད་སྟེ་མོ།།



3 གྲོ་ལྷོ་གཡེས་པཅོས་མ།



གྲོ་ལྷོ་གཡེས་པཅོས་མར་ལ་ལས་པཅོས་ནིའམ་གྲོ་དམར་ཞེས་འབོད་
 པ་རེད། དེ་ནི་གཡེས་སུ་པཅོས་པས་གཡེས་པཅོས་མའམ་པཅོས་ནི་དང་།
 དེའི་ཁ་དོག་དམར་མེར་ཡིན་པས་ན་གྲོ་དམར་ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། ལྷིང་
 བཏང་གི་གྲོ་དམར་གྱི་རིགས་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། ས་ཆ་མི་གཅིག་པའམ་མི་
 རིགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གྲོ་དམར་བཅའ་བའི་སྒོ་ལ་དང་། དེའི་རྒྱ་
 ཆ། རྩ་མ་པའམ་རིགས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཤེས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་མང་། དེ་བས་

འདིར་རྒྱ་བས་སུ་འགའ་བརྗོད་ན། རྩ་མ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྒྲིང་ནས་དེར་ལོ་
 ལོའི་རྒྱ་དང་རྒྱ་བ་ལག་ལ། གྲོ་དམར་གྲོ་དམར་ཅན། ད་ཏུང་ག་ཤིན་པོའི་
 འདས་མཆོད་སོགས་ལ་འཆོད་པའི་གྲོ་དམར་གྱུ་བཞི་ཅན། གནམ་ལོ་སར་
 ཆོས་སོགས་སུ་མཆོད་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ་ད་ཏུ་འཆོད་པའི་གྲོ་དམར་ལྷ་ཆོག་ས་
 བཅས་ཡིད། །

༡ ལྷིང་རྒྱ།

ལྷིང་རྒྱ་ཆེར་བ་ནི་ལྷིང་པའི་རྒྱ་གར་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་སུ་གྲུ་སྒྲིལ་
 བས་རྒྱ་གཅིག་འགོར་བའི་ཉིན་དའི་ནང་ས་མོར་སྒེ་བའི་ནང་གི་ལོ་བཅོ་ལྷའི་
 མན་ལྷི་ལྷི་པ་ཆང་མར་སུ་གྲུའི་སྒྲིལ་ལ་སྒེར་བའི་ལྷིང་པའི་རྒྱ་ལྷོ་གཡེས་ལ་
 བཅོས་པའི་གྲོ་ལྷོ་གཡེས་པཅོས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་མིང་ཡིན། དེར་རྩོ་སྒྲིལ་ལྷང་
 རྒྱུ་ད་ཏུ་ལོ་ལོ་ཞེས་པ་སུ་གྲུ་ཆུང་ཆུང་དང་། དེའི་རྒྱ་ལ་ལོ་ལོའི་རྒྱ་ལ་ལོ་
 རྒྱ་གཞིས་འབོད་པ་རེད། རྒྱ་ཁ་བཀང་བའི་ནང་ས་མོ་ནི་ལྷིང་པ་ཐོག་མར་
 རྩོ་ལྷིང་འབྱུང་བའི་ཉི་མ་སྒེ། ཨ་མ་དང་ལྷན་ཏུ་སྒེ་བའམ་ཆོ་བའི་ལྷིང་པ་
 རྩ་མས་ལ་རོ་འབྲུད་པའི་ཏུས་ཆོད་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ནས་
 བཟུང་ལོ་ལོ་དེ་ཡང་ལྷིང་པའི་གྲུ་ལ་དུ་དངོས་སུ་ཆུད་པའི་ཆུ་བཟུན་པ་
 རེད། ཉིན་དའི་ཞོགས་པར་ལྷིང་པ་བཅོས་པའི་ལྷིང་ཆང་གིས་ཆང་མར་
 འབོད་བན་བཏང་སྒེ་ལོ་བཅོ་ལྷའི་མན་ལྷི་ལྷི་པ་ཆང་མ་ལྷིང་དེའི་སྒོ་ཁར་
 འདུས་པ་ན། ཨ་མས་ལོ་ལོ་རུ་ལ་བཟུང་ནས་ཐོག་དང་པོར་ལྷིང་ཆང་གི་

པ་ཡིན། དེར་ལོ་སར་སྒེར་གང་ཞེས་ཆང་མ་སྒྲིམ་མཁུན་གྱི་འཕྲོ་ལྷགས་སུ་
 བྱུར་ཡོད་པ་རེད། ཁྱིམ་ཆང་དུ་འབྱུལ་བ་ཐོན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱང་
 སྒྲོན་ཆད་ཤ་མར་ཚམ་གསུམ་དང་། སྒོ་མ་འབྲས་སེལ། ཀ་ར་བྱ་རམ་
 སྒྲགས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཟས་སྒྲ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ད་དུང་སྒེར་མ་
 ཡག་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྒྲོན་ལ་གོ་རེ་རྒྱབ་ལག་མ་བཞི་དང་དེའི་ཐོག་གོ་རེ་
 གཞན་དག་བསྒྲིགས་ནས་འཛོག་པ་རེད། དེ་ནི་གཅིག་ནས་ཟས་རིགས་
 བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་རེད་ལ། གཉིས་ནས་རྒྱབ་ལག་མ་བཞིའི་སྒྲིང་དུ་
 ཆོམ་མ་དང་གོ་རེ་གཞན་དག་བསྒྲིག་ན་སྒྲིག་བདེ་བར་མ་བཟད། མིག་ལ་
 ཡག་ཅིང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱན་ཐོན་པའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱིས་ལོ་སར་
 སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་དུས་རྒྱན་རྒྱབ་ལག་མ་འཛོད་པ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་
 མེད། རྒྱབ་ལག་མ་བཅའ་ཐབས་ཀྱང་གོ་རེ་གཞན་དག་དང་མ་ཆུངས་པར་
 ཐོག་མར་སྐྱར་བསྐྱལ་དགོས་པ་དང་། སྐྱར་ལོངས་རྒྱུ་དེས་སྤྲོ་ལོ་
 ཞིག་བརྒྱུས་ནས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བསྐྱོས། དེ་ནས་སྤྲོ་ལོག་རེ་རེ་
 བཞིན་སྒྲོད་གཙང་མར་འཇུག་པ་དང་དེའི་ཐོག་རས་དང་རྒྱ་ཐོག་སྒྲགས་
 ཀྱིས་བཏུམས་ཏེ་དྲོད་སར་བསྐྱལ་དགོས་པ་རེད། ཡུད་ཅམ་འགོར་རྒྱུ་
 རྒྱུ་སྒྲུང་ལོངས་འདུག་པས་དེའི་ནང་གི་སྤྲོ་ལོག་ཅིག་ཨན་བརྒྱུ་
 སྒྲུང་སྒྲུང་ནས་སྒྲོམས་པོར་བརྒྱལ་བ་དང་། དེ་སྤྲོ་བཞིན་མ་ཆེ་རྒྱུ་
 མང་པོ་དྲ་དགོས། སྤྲོ་བཞི་རེ་རེའི་དཀྱིལ་དུ་གི་ལེབ་(紫刀)གྱི་ཆེ་མོས་རྒྱང་

དུ་རེ་བཏོད་པ་དང་། དེ་ནས་སྤྲོ་ལོག་སྤྲོ་བཞི་མ་རེ་རེའི་སྤྲོ་ལོག་ཅིག་སྤྲོ་བུ་
 བར་ནས་སྤྲོ་བུ་རྒྱུང་སྤྲོ་བུ་སྤྲོ་བུ་གཉིས་དྲང་མར་འཐེན་རྒྱུ་སྤྲོ་བུ་སྤྲོ་བུ་
 སྒྲོད་གཙང་མའི་ནང་བདེ་མོར་འཛོག་པ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་མི་
 གཞན་ཞིག་གིས་བར་སར་ཞབས་བདེ་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གཡིས་སུ་མ་ཆེ་
 གཉིས་ཅམ་བསྐྱལ་ནས་ལོལ་བ་ན། སྤྲོ་ལོག་རེ་རེ་བཞིན་བར་སར་འདེད་
 རྒྱུ་ཆད་ཅིག་འབངས། དེ་ནས་རྒྱ་ཆོད་སྐར་མ་གཉིས་ཅམ་འགོར་རྒྱུ་
 བར་སྤྲོ་བུ་རམ་སྐམ་པས་རེ་རེ་བཞིན་ལ་ལོ་སྐར་ཞེས་སྤྲོ་བུ་འོག་བརྒྱུ་
 པ་དང་། ཡང་སྐར་མ་གཉིས་ཅམ་འགོར་རྒྱུ་། ད་གཞོད་གཞི་ནས་
 སྒྲོད་བདེ་མོ་ཞིག་དུ་སྤྲངས་ཆོག་པ་རེད། གལ་ཏེ་གོ་རེ་མང་ནས་སྒྲོད་དུ་
 མ་རྒྱུ་ཆོ། སྒྲོན་ལ་ཅ་སྤྲུའམ་སྤྲོན་མ་ཡག་པ་སྤྲུའམ་མཁུག་མེད་པར་



སྒྲུབ་པ་ལ་ཐང་ཏུ་བཏིང་ས། དེ་ནས་རེ་རེ་བཞིན་སྒྲུབ་སྟེ་དེའི་ཐོག་ཏུ་
གཅིག་ཁྲིད་གཅིག་གིས་གསེག་སྒྲིག་བྱས་ཤིང་འབྲུག་ཏུ་འཇུག་དགོས་པ་
ལས། ཁོལ་མ་གཅིག་ཐོག་གཅིག་ལ་བཞེགས་ན་གོ་རེ་འོག་མ་ནུམ་སྟེ་བ་
སྟོང་པ་སྟེ་ར་མཉམ་པར་འཛོག་རྒྱ་གཤམ། དེ་ལྟར་ཐོན་པའི་གོ་རེ་ནི་ཁ་
དྲིག་དམར་ཞིང་མེར་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དཔོས་ཏེ་མིག་ལ་འཛེས་པར་མ་
ཟད། རྒྱུ་པའི་སྟེང་ནས་མིའི་ལག་པ་གཉིས་རྒྱབ་ཏུ་བརྒྱལ་ནས་སྟོང་
པ་དང་མཚུངས་པས། མིང་ཡང་མ་འབྱར་རང་འཕྱོར་ཏུ་“རྒྱབ་ལག་
མ་”ཞེས་བཏགས།

ག གོ་དམར།

གོ་དམར་ཞེས་པ་ནི་བརྗོད་བདེ་ཆེད་ཏུ་དེ་ལྟར་བྲིས་པ་ལས། འདི་
དག་ནི་མི་རིགས་གཞན་གྱི་ཞིང་ལས་རིག་གནས་ཚུར་འབྱར་བ་ཞིག་ཡིན་
པའི་ཆ་ནས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མིང་རེས་ཅན་ཞིག་མེད་པར་ལུང་བ་སོ་སོར་
འབོད་ལྷགས་མི་གཅིག་པ་རེ་ཡོད་པ་དང་། རྫོགས་མང་ཆོགས་གྱིས་འདིར་
གོ་དམར་ཞེས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་གཡིས་སུ་བཅས་པའི་གོ་
རེ་ཁ་དྲིག་དམར་ཞིང་དབྱིབས་རྒྱུ་ལ་སོ་སོའི་སྟེ། ད་ལྟ་མི་ལོང་གི་རྒྱ་སྒྲུང་
ཏུ་མང་པོ་འཛོང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། གོ་རེ་འདི་རིགས་ནི་རྟག་པར་
སྟོང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། རྒྱག་པར་ཏུ་སྟོན་ཁར་གཡུལ་གཅོག་པའི་
སྐབས་སུ་སྟེ་པའི་ནང་གི་མི་མང་པོ་ལས་རིགས་སུ་ཡོང་བས། དེ་དག་ལ་

སྟེ་མོ་ནས་གོ་དམར་གོར་གོར་མང་པོ་འཛོད་པ་རེད། དེ་གཅིག་ནས་
འཛོད་པའི་སྐབས་སུ་གོ་རེ་མ་སྟེ་མ་སྟེ་བདེ་ཞིང་། དེའི་ཐོག་སྟོན་ཁར་
ཆང་མ་བེལ་འཚུབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་སྟེ་མ་སྟེ་མ་སྟེ་མ་སྟེ་མ་སྟེ་མ་སྟེ་མ་སྟེ་མ་
པས་འབྲུལ་བ་ཐོན་ཆེ་དེ་མ་ཐག་སྟེ་མོ་ནས་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་
དང་ཆུ་མ་པ། ད་ཏུང་ཀ་ར་སོགས་ཐད་ཀར་སྟེ་མ་ལ་གཞག་ཆོག་ཅིང་།
དེས་མི་དང་ཏུ་སྟེ་ཆེད་མང་པོ་ཞིག་དམ་འཛོན་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་ཟད།
ཞིང་ལས་ཐོན་སྟེ་མི་དོས་ནས་བརྗོད་ནའང་། སྟོན་ཁར་ཞིང་པའི་ལས་
ཀ་སྟེ་ཐོག་དགུན་གྱི་ཏུས་བཞིན་བྱེ་བྱེ་སྟེ་མ་ནང་དང་ག་ག་ཁང་ནང་ན་ཡོད་
པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དོན་དངོས་སུ་བྱིམ་ཆང་མང་ཆེ་བར་མཚོན་
ན། ཏག་ཏག་སྟོན་ཐོག་མ་བསྐྱུས་པའི་སྐབས་འདིར་མོ་སྟོན་མའི་འབྲུ་
རིགས་རྫོགས་ལ་ཉེ་བ་དང་མོ་འདིའི་འབྲུ་རིགས་གསར་བ་ད་ཏུང་ཐོན་མ་
ལུང་པས་མོ་གཅིག་ཏུ་སྟེ་བཞིའི་ཁྲིད་ག་ཟས་སོགས་ཆེས་ལུང་པའི་སྐབས་
ཤིག་ཡིན་ཟེན། རྒྱུ་ཟས་ནི་ཆེས་ཞིམ་ཞིང་རྫོ་བ་ལྡན་ལ་འཇུ་སྟེ་པོ་མེད་
པ་སོགས་གྱིས་མིའི་ངལ་ཚོལ་ལུས་ལྷགས་ལུ་མཐུད་ཏུ་གདོན་པར་ཤིང་
ལྷགས་སྟེ་མ་ལུང་པའི་དགེ་མཚན་ལྡན་རེད། ཡང་སྐབས་འགར་བྱིམ་
ཆང་གི་གཞིས་མཁར་བརྒྱུད་བ་དང་ཁང་བ་ལས་པའི་སྐབས་ཀྱང་བབ་
བསྐྱུན་གྱིས་གོ་རེ་འདི་རིགས་འཛོད་པ་ཡིན་ནོ།

ང་། ག་རེ་ལེབ་གཏུབ།

དེ་ནི་འདས་མཆོད་སོགས་སུ་འཆོད་པའི་གོ་དམར་དབྱིབས་ལྷ་བཞི་
 ཅན་ཞིག་ཏེ། གལ་སྲིད་ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་ལ་འདས་དོན་བྱུང་ཆོ། ཁྱིམ་ཆང་
 དེ་པར་ཞོག དེའི་ཉེ་དུ་ཡོད་ཆོད་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱ་འཕྱོར་གྱི་ནུས་པར་
 བཏེན་ནས་གོ་རེ་ལེབ་གཏུབ་སུམ་བརྒྱའམ། ལྷ་བརྒྱའམ། རྟོང་གཅིག་སོགས་
 གྲངས་མང་པོ་བཅས་ཏེ་ས་ཐག་རིང་ཐུང་གང་ལ་ཡང་མ་ལྟོས་པར་ཁོ་རྒྱ་
 རྒྱར་ཆོས་ཆེས་ཀྱིས་བརྟགས་པའི་རྒྱར་མ་བྱེད་འོས་ཀྱི་ཉི་མ་མ་ཐོན་པའི་
 རྟོན་ལ་ཡིན་གཅིག་མེན་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཆང་དེར་དགུང་ཞག་བསྐྱལ་
 དགོས་པ་རེད། དགུང་ཞག་ལ་གོ་དམར་མ་ཟད། ད་དུང་རང་རང་
 གི་ཕྱོགས་ཆོད་ཀྱིས་མར་ཆེན་བྱེད་གསུམ་དང་རྒྱར་མོ་སོགས་མང་པོ་འབྱེར་
 ཡོང་ནས་རོགས་རྒྱུར་གྱི་ཚུལ་དུ་གཤིན་ཆོས་ཕྱོགས་སུ་གཏོང་བ་རེད། དེ་
 ནི་གཅིག་ནས་དགུང་ཞག་གི་རྒྱབ་ས་དང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱར་མའི་ཉིན་
 དེར་ཕྱེ་བ་དུ་ཁག་སོ་སོའི་ཐུན་བྱིས་འགྲོ་མི་བྱུང་བ་ལས་གཞན་པའི་སྐྱེས་པ་
 ཆང་མ་དེའི་རྒྱར་རྫོང་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་དང་། རྒྱར་མ་བྱུས་ཆང་རྫོང་
 ཆང་མ་བྱིར་ཁྱིམ་ཆང་དེར་འོངས་ཏེ་གྲང་ཆོགས་འཐུང་བ་དང་། རེ་
 རེར་མར་རྒྱལ་ཡང་སྐྱོན། འགྲོ་ཁར་ད་དུང་མི་རེར་གོ་རེ་ལེབ་གཏུབ་
 ལྷའམ་བརྒྱ་སོགས་ཆ་རྟོམས་ཀྱིས་ཆོས་རྒྱུབ་མ་ཐན་གྱི་ཁྱིམ་ཆང་དེའི་གནས་
 ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་སྐྱོན་དགོས་པ་དང་། རྒྱར་རྫོང་ལ་འོང་བ་ནམས་

ལ་གཏུང་རྒྱ་ཞེས་པ་རྫོང་ཁྱང་ཅན་རེ་ཏེར། གཉིས་ནས་རྟོན་ཆད་ཡིན་ན་
 ཕྱེ་བ་གང་ཡིན་དུང་འདས་མཆོད་རྒྱུ་བསྐབས་དོ་སྤྲོས་དགོན་མ་ལག་བརྒྱ་
 གསུམ་གྱི་དགོ་མཁུན་ཁོང་ནམ་པ་མང་པོ་གདན་འདྲན་ཞུ་དགོས་པ་དང་།
 ལྷ་བ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕྱེ་བའི་ཐག་རིང་ཐུང་དང་ཁྱིམ་ཆང་དཔུལ་བྱུག་གི་
 བྱུང་པར་གང་ལ་ཡང་མི་བལྟ་བར་ག་དུས་ཡིན་དུང་ལེབས་དགོས་སོ། དེ་
 ལྟར་གཤིན་པོའི་རིམ་གྱི་ལ་ལེབས་མ་ཐན་གྱི་ལྷ་བཅུན་ཁོང་ནམ་པ་དུ་ཡོད་
 ཕྱིར་ལོག་པ་ན། རོགས་བྱེད་པས་དེ་དག་ལ་གོ་དམར་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་མང་པོ་
 དགོན་པ་སོ་སོར་བསྐྱལ་དགོས་པ་རེད། དེའི་བྱིར་དུས་རྒྱན་དགོན་པ་གྱ་
 ཆང་དུ་སོང་ཆོ། ལྷ་བ་ཆོས་མགྲོན་པོར་དགོར་ཟས་མང་པོ་སྐྱོན་པའི་ནང་
 ཆོས་མང་པ་ནི་དགུང་ཞག་གི་གོ་རེ་ལེབ་གཏུབ་འདི་རིགས་ཡིན་པ་དང་། ང་



ཆོས་དགོར་ཟས་དེ་དག་སྒྱུད་རྒྱུ་མ་ཁི་འགའ་རེ་བརྟོན་ནས་སྒྲིག་བཤག་བྱ་
 དགོས་པ་ཡིན་ནོ། ། གོང་གི་སྒྲིགས་དེ་གཉིས་ཀ་ལས་ད་རྒྱུ་ཁྱིམ་དེར་
 དགུང་ཞག་འཁྱུར་ཡོང་མཁན་དང་རོགས་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་ཡང་གོ་.....
 དམར་དང་གདུང་རྒྱ་སྒྲིགས་སྒྱུད་དགོས་པ་བཅས་མདོར་ན་གཤིན་པོའི་.....
 འདས་མཆོད་སྐབས་སྒྲིག་མོ་ལས་གཞན། ད་རྒྱུ་མར་ཆུ་དང་གོ་
 དམར་སྒྲིགས་ནི་འཕྲོ་སྒྲིན་ཆེས་ཆེ་ལ་མེད་རྒྱུ་མི་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ས་པོན་.....
 ཉག་གཅིག་རྒྱ་ཁྱུར་ཡོད་པས་རེད། གོ་དམར་འདི་རིགས་བཅའ་ཐབས་ནི་
 གོང་དག་དང་གཅིག་མཆུང་ས་ཡིན་པས་འདིར་བསྐྱར་བསྒྲིག་མི་བྱའོ།

༥། ཅན་ཅོ།

ཟས་རིགས་འདིར་ས་ཆ་སོ་སོར་འབོད་སྒྲུལ་མི་གཅིག་པ་རེ་ཡོད། ལ་
 ལས་གཞུས་རིགས་མ་ཐེར་བ་དང་། ལ་ལས་སྒྲིག་སྒྲིག་ཅེས་འབོད། གཞུས་
 རིགས་མ་དང་སྒྲིག་སྒྲིག་གཉིས་ནི་དོན་གཞན་པར་གོ་རྒྱུ་འདྲ་ཡོད་པས་དེ་.....
 གཞན་རྒྱ་ཤེས་པར་བྱའོ། ། འོན་ཀྱང་དོ་སྒྲིལ་ཡང་སྐད་རྒྱུ་འདིར་“ཅན་ཅོ་
 𑀅𑀲𑀭𑀸”ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབོད་ཀྱིན་འདུག་པས་ཡི་ཤེའི་གཞུགས་རོ་མ་རི་
 ལྟར་བྱི་དགོས་པ་ད་རྒྱུ་ཐག་གིས་མཆོད་པས་ཁ་སྐད་ཀྱི་རྒྱ་རང་སོར་.....
 བཞག་པ་ཡིན། ཅན་ཅོ་ལ་རྒྱ་སྐད་རྒྱ་ཟན་ཅི་(徹子)ཟེར་བ་དང་། དེ་ནི་
 ང་ཆོའི་གནམ་ལོ་སར་ཆོས་དང་དགུས་སྦྱེམས་སྟོན་མོ་སྒྲིགས་ཀྱི་སྐབས་.....
 འཕྲོན་པོའི་སྟུན་རྒྱ་སྒྲིག་ཤོམ་བྱེད་རྒྱུའི་ཟས་རིགས་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།

ཅན་ཅོ་བཅའ་བར་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་བྱེད་དང་གཡིས་གཉིས་ཡིན། ལ་ལས་ལྟ་.....
 དང་གཡེར་མའི་ཁྱུ་བ། ད་རྒྱུ་སྒྲིག་སྒྲིགས་ཀྱང་བསྐྱེས་པར་བཤད། ལྟ་
 དང་གཡེར་མ་ནི་ཅན་ཅོ་འཆོད་སྐབས་མི་བཀའ་པའི་ཆེད་དང་། ལྟ་དང་.....
 ནི་ཁ་དོག་མཛེས་ཤིང་སྒྲིག་བའི་ཆེད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་སོས། ཅན་ཅོ་.....
 བཅའ་ཐབས་ཀྱང་གོ་རེ་གཞན་དག་དང་མཆུང་ས་པར་སྒྲིག་མར་བྱེད་པ་རྒྱུ་.....
 དགོས་པ་དང་། དེའི་ནང་གཡེས་དང་གཡེར་མའམ་ལྟ་ཁྱུར་ཅན་.....
 བསྐྱེས་ཏེ་བྱེད་པ་རྒྱུས་ནས་ཡང་བསྐྱར་རྒྱ་སར་བསྐྱེས་ཅིང་ཡོང་ས་པ་ན་ད་.....
 གཞི་ད་ཅན་ཅོ་འཕེན་ཞིང་བཅོ་ཆོག་པ་རེད། དང་པོ་འཕེན་པ་ནི།
 བྱེད་ཀྱི་ཅིག་སྒྲུང་ས་ཏེ་ཅན་པ་རྒྱུ་ལྟེང་རྒྱ་ལྟེས་པར་བསྐྱེན་རྒྱེས་ཤིང་རྒྱུ་.....
 ལྟར་རིལ་རིལ་བྱས་ཤིང་། དེའི་མགོ་ནས་མཐུག་པར་ལག་མཐིལ་ལ་.....
 འཛིན་བདེ་ཞིང་ཆེ་ཆུང་མེད་པར་གཏུབས། དེ་ནི་བྱེད་ཀྱི་ཆུང་རྒྱུ་རེ་.....
 སྒྲུང་ས་ནས་ལེབ་ལེབ་བྱས་ཤིང་དཀྱིལ་རྒྱ་མཐུ་མོས་ཁྱུང་བུ་ཞིག་བརྟོལ་ཏེ་
 ལག་པ་ལ་གཅིག་དེའི་ནང་ནས་འཕྱོང་ས་རྒྱེས་དལ་མོར་གཡས་སྒྲིགས་སུ་.....
 སྐད་པ་འཁེལ་བ་བཞིན་ལུར་ཅིང་བསྐྱོན་ཏེ་བྱིས་པའི་མཐུ་བ་ཆུང་གི་སྒྲིལ་ཕ་
 ལྟ་བུ་ཆོད་དང་རན་པ་ཞིག་འཁྱོང་ས་པ་ན། ལྟར་དཀྱིལ་ས་ཅན་བྱེད་ཏེ་སྐད་
 དེའི་དཀྱིལ་ནས་བཟུང་རིང་ལུང་ལ་སྒྱིར་བཏང་ཁྱེ་ཅོ་གང་ཅན་ཡོད་པའི་.....
 ཤིང་ལུར་གཙང་མ་ཞིག་གི་གཞིགས་གཉིས་ནས་རེ་རེ་བཞིན་ཆ་འགྲིག་པར་
 བསྐྱོན་ཏེ་ཟངས་ངར་འཕེན་བདེ་བར་བཅོས་རྒྱེས། འཆོད་མཁན་གྱིས་.....



གིང་ཁྱུང་གི་ཕྱི་
གཉིས་ནས་.....
ཡར་བུགས་...
ཏེ་སེམས་ཆུང་...
ངང་གཏུ་.....
བཞིན་པའི་.....
གཡིས་ནང་ཏུ་

འཕེན་པ་དང་། མཚན་མ་རེ་ལ་ཉེང་འོག་བཞེས་གིང་སྐར་གཉིས་གསུམ་
ཙམ་འགོར་ཆེས་དྲ་གཞིན་ཕྱིར་ཁྲུང་སྒྲིལ་པ་དང་། དེ་ནས་ཡུན་རིང་.....
པོར་འབྱུག་ཏུ་འཕངས་ནས་ངར་དང་ཕྱོད་ཆུངས་མེད་པར་བྱ་དགོས་པ་.....
རེད། དེ་ལྟར་ཐོན་པའི་ཙན་ཙན་མདངས་ངང་སེར་ཙན་གྱི་ཐོག་ན་ཆུ་.....
བྱར་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། མཁྱོན་པོའི་ཕྱུན་ཏུ་ཐེར་ག་བསྐྱིགས་...
ཆེ་གིན་ཏུ་མཛེས་གིང་ཤོ་མ་ཆེ་ལ། ལ་ཏུ་ཐོས་ནའང་ཕྱོ་བ་གཞན་དང་མི་...
མཆུངས་པ་ཞིག་ལྟར་པས་ཆང་མས་དེ་ནི་མཁྱོན་ཟས་གལ་ཆེ་ཞིག་ཏུ་ཆེ་.....
བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཕྱོད་ཆུང་ཟས་རིགས་བཟང་པོ་འདི་.....
དག་ནི་འབྱོར་བ་ལྟར་པའི་བྱིམ་ཆང་གི་ཕྱོད་ཡུལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་པས།
དེའི་ཤུགས་སུ་བྱིམ་ཆང་གི་གནས་གཞི་རབ་འབྱིང་མ་གསུམ་མཚོན་ཡོད་.....
པར་མ་ཟད། སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་གལ་རིམ་གྱི་མཐོ་དམའ་ཡང་གསལ་པོ་

མངོན་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་
སྤར་ལས་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་མི་རིགས་མང་པོའི་ཟས་རིགས་ལྟ་བུ་
སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་སྐབས་དང་བསྐྱེད་སྐྱོད་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་སྐབས་ལས་ནམ་པར་
ལྟར་པའི་བྱིམ་ཆང་རེ་གཉིས་ཤིག་གི་ཆེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཟས་རིགས་ལས་ནམ་པར་
འགོངས་ཏེ། མི་ནམས་ཀྱིས་འཆོག་གི་ཐོན་མི་འཕོན་གྱི་ཆ་ནས་མ་.....
གཏོགས་གནས་ལོ་གསར་ཆོས་དང་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཉིན་མོར་.....
ཙན་ཙན་མེད་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཟས་རིགས་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་སྤྱར་ཡོད་པ་.....
རེད། འོན་ཀྱང་འབྱུར་ཐོག་མེད་པ་ནི་དེའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉེང་པོ་ཉེ།
རྒྱས་ནམ་ཡིན་ཡང་མགོན་གཏུལ་བྱ་ཅན་གྱི་སྒྲིལ་དང་། སྒོ་སེས་བྱ་ཅན་...
གྱི་མཁས་པ། མཐོ་གོ་ས་ཅན་གྱི་དཔོན་པོ། ནང་བཅེ་ཞེན་ཅན་གྱི་འབྲུལ་བ་
གལ་ཆེན་སོགས་སེབས་སྐབས། ཟས་རིགས་འདི་དག་ནི་ད་ཏུང་ཐེར་ག་.....
སྤྱིག་བྱེད་ཟས་ཀྱི་མཚོག་དང་། ལྟག་ཏུ་གོང་སྒྲ་མེད་ཀྱི་གུས་བཀྱར་མཚོན་
པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་དོན་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྟར་པ་ཡིན་ལོ།



བསྐྱལ་དགོས་པ་དང་སྐྱེལ་མཁན་ནི་ཨ་ནི་དང་མག་པ་གང་ཡང་མིན་པར་.....
 གཉེན་ཆེད་གི་ཉེ་དུའི་བུ་མོ་མངོས་མ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱལ་དགོས་པ་རེད།
 ཁ་ར་སྒྲིག་པའི་སྐབས་སུ་སྒོ་ག་མར་སྒྲིབ་གཅོད་ཞིང་གྲལ་དག་ལ་ཆེ་རྒྱུང་.....
 རན་པ་ཞིག་ནང་ཞབས་སུ་གོ་རྒྱུ་ཡག་མ་སྒོགས་སྒྲིག་པ་དང་། དེ་ནས་སྒྲིག་
 གུ་དང་ཁ་རྟོ་ལྟ་བུ་གསུམ་རྒྱུ་ཞིང་ཆུགས་ཡག་པ་ན་མས་ཀྱིས་བྱི་ར་.....
 བྱེད། དཀྱིལ་དུ་ད་དུང་མར་སྒྲིག་དང་། ཁ་རྟོ། སིལ་རྟོག་ ཀ་ར་.....
 སྒོགས་སྐབས་མེད་པར་བཞག་ཏེ་སྒྲིབ་པའི་ཁར་བསྐྱེད་པ་ན། དེའི་ཁར་
 སྒོམ་ཤར་མཆོད་མོ་ཅོམ་དང་རིང་ཐུང་ལ་སྒྲུ་གཉིས་ནས་གསུམ་ཅོམ་ཡོད་.....
 པའི་གསེབ་ཤིང་མང་པོ་མཐའ་བསྐྱོར་ནས་འཇུགས་དགོས་པ་རེད།
 རྒྱུར་གསེབ་ཤིང་ནི་གཙོ་བོ་སྒྲུག་མ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་མིན་ན་སྐྱུ་
 དཀར་པོའི་གཞུང་ན་གིན་དུ་ཡག་པ་འཇུགས་པ་རེད། གསེབ་ཤིང་གི་ནང་
 ཏུ་སྒོག་བཅེགས་རིམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་གོ་རྒྱུ་གསུམ་ཀྱིས་གོང་བཞིན་.....
 བྱི་ར་བསྒྲིགས། དེའི་དཀྱིལ་དུ་ཆོམ་མ་སྒྲིག་གསུམ་དང་། སྐབས་ཀར་ད་དུང་
 ཀ་ར་དང་སིལ་རྟོག་བཞག་ནས་འགང་བར་བྱེད། དེ་ལྟར་སྐྱེལ་བཅེགས་ཡན་
 ཆད་ཐེག་ཆེད་ཅིག་སྐྱབ་རྒྱེས། གསེབ་ཤིང་གི་བྱི་ནས་ཁ་བཏགས་དང་གོས་
 དུག་གམ་སྒྲིང་གསུམ་གསུམ་བས་མངོས་པར་བཀྱིགས་ཏེ་སྒྲོལ་བྱེད་དགོས་པ་
 དང་། རྒྱེ་མོར་མཐུད་པ་ཡག་པོ་རེ་བརྒྱབ་ནས་གཡས་སུ་དཔུང་ས་པར་
 བྱས། གསེབ་ཤིང་གི་མགོར་ལ་ལས་ཅོ་རིལ་དང་སིལ་རྟོག་གསེབ་པ་དང་།

དེར་ཡུལ་རྒྱུད་དུ་གསེབ་དུ་ཞེས་བྱེད། སྒྲིབ་པའི་འཁུར་མང་ནི་རྒྱུར་བལ་.....
 དཀར་པོ་དུང་འདྲ་བ་ཞིག་གིས་བཀལ་ཅིང་བསྐྱེད་པའི་ཉེད་ན་རི་མོ་མངོན་
 པར་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ནི་བོད་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བདག་པོ་
 ཟེར་བ་ནང་བཞིན་འཇིག་རྟེན་མིའི་དོན་ཆེན་པོ་གཉེན་སྒྲིག་གི་བྱ་གཞག་.....
 འདིར་བཀལ་གིས་གཡང་འབྲེལ་ཆེ་དཔལ་ལོང་ས་སྒྲོད་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་.....
 སྒོན་འདུན་གྱི་མཆོན་རྟགས་གིག་དུ་གོ་བ་ཡིན་ནོ།
 ག ཁར་འཁུར་སྐྱེལ་དང་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གནས།
 དེ་ལྟར་མནའ་མ་བསུས་པའི་ཉིན་གསུམ་པའི་མ་དོ། དགུང་ཁའི་ཉི་
 མས་ས་གཞི་དོད་ཀྱིས་བྱུང་པའི་དུས་སྐབས་དང་བསྐྱོར་ས་ཏེ་ཐམས་ཅད་ཅེ་
 བར་ཡར་འཕགས་ཀྱི་འཛུལ་.....
 སྒྲིང་ཉི་མ་དང་འདྲ་བར་བདེ་.....
 སྒྲིད་ཀྱི་འཆོ་བ་གསར་བ་ཞིག་.....
 བསྐྱེད་པའི་རེ་སྒོན་དང་བཅས་.....
 གཉེན་ཆེད་གི་སྒོན་དུ་མོ་མེ་རྟོག་
 འདྲ་བ། རྒྱུན་དང་ན་ཆོས་མ་.....
 གོས་པ། ཁ་ལས་རྒྱུང་ན་དར་.....
 ཞིང་ཡུལ་ས་མ་འཛོམས་པའི་མི་
 གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་གིས་མེ་རྟོག་



མཚོད་པ་ལྟ་བུའི་གོ་རེའི་ཁ་ར་དེ་རྒྱང་ས་མོར་རྒྱལ་བ་ཏུ་འཁྱུར་བ་དང་། གཞན་
 པ་དེས་གོ་རེ་ཐོག་ཕྱི་ལོ་ཏུ་ཡག་པ། གོ་ར་ཞིང་རྒྱུ་ལ་ནག་རྟེན་མེད་པ།
 རྒྱང་ཅམ་ཕྱིན་རྒྱུ་མེད་པུ་མོ་གཉིས་ཀ་ས་པན་ཚུན་བརྩེ་སྟོ་བྱས་ཏེ་ཕུ་མཐུད་ཏུ་
 འཁྱུར་འགྲོ་བ་ལས་ཁ་ར་སར་འཛོག་པའི་གོ་མས་སྟོལ་མེད་པ་དང་། ཁ་ར་
 དེ་བུ་མོ་མཚེས་མའི་རྒྱལ་བ་ཏུ་འཁྱུར་ཏེ་སོང་ན་ལྷག་ཏུ་མཚེས་ཤིང་། རྒྱ་
 འཁྱུར་བུ་མོ་ལྟ་བུའི་རྒྱང་ས་རྒྱལ་ས་རྒྱུ་མ་པོའི་ཁོད་ནས་གཞན་དང་མི་
 མཚུངས་པའི་པོད་རིགས་བུ་མོའི་མཚོར་སྒྲིག་དང་ཡིད་འོང་གི་མཛེས་
 ཉམས་གསལ་ལེར་མངོན་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་སལ་ཆེར་ལམ་
 བྱེད་ཅམ་ཏུ་བསྐྱེད་སྒྲིལ་། བག་མའི་ཡུལ་གྱི་བུ་མོ་སྒྲིལ་གསུགས་མཛེས་
 པ་གཉིས་ཀྱང་གོ་མས་སྟོལ་བཞིན་དེར་སྒྲིལ་བུ་ཐོན་དགོས་པ་དང་། གོ་
 རེ་ཁ་ར་དེ་བུ་མོ་སྒྲིལ་བུ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་བ་ཏུ་བཞག་རྒྱུ་ལ་
 པན་ཚུན་ལག་གི་གོ་རེ་ཐོག་མ་གཉིས་ཀ་འང་གཅིག་གཅིག་ལ་བརྩེ་དགོས་པ་
 དང་། གོ་རེ་དེ་ནི་སྒྲིལ་མཁན་བུ་མོ་སོ་སོ་རང་རང་གི་འབྱུང་ཆོག་པ་ལས་
 ཕྱིར་ཁྱིམ་ཆང་ཏུ་སྒྲིལ་མི་དགོས་པས། དེ་ནི་བག་མ་བསྐྱེད་པར་འོ་བརྒྱལ་
 བརྩེས་པའི་སྒྲིལ་བུ་ཡིན་པ་འདྲ། དེ་ནས་གནང་ས་ཉིན་ནམ་གཞིས་
 ཉིན་སྔོན་ཉི་མཚེ་ཤར་ཏུ་སྒྲུབ་ཡང་མཁྱིམ་གྱི་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་གོ་རེའི་ཁ་
 ར་གསར་བཞིག་འཁྱུར་ནས་སྔར་བཞིན་ས་བཟང་པོ་བཟ་གིས་གཡང་
 འབྱུལ་གྱི་ལམ་དེར་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། གཉེན་ཆང་གི་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱང་



ས་དེར་སྒྲིལ་བུ་ཡོང་བ་རེད། ཕྱིར་བཏང་ལོ་སར་གྱི་སྐབས་འདིར་བག་
 མ་བསྐྱེད་ལ་གྱི་སྒྲིལ་མོ་མང་ཞིང་། ལྷག་པར་ཏུ་ཁ་ར་འཁྱུར་མཁན་ཡང་
 མང་པོ་ཡོད་ཕྱིར་པར་སྒྲིལ་ཚུར་འོང་གི་བུ་ས་ཚོད་ཀྱང་དེས་གཏན་ཞིག་རང་
 བཞིན་གྱིས་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་མ་ཆེས་གསུམ་ཉིན་
 བག་མ་པར་སྒྲིལ་བ་དང་། ཆེས་ལྷར་ཚུར་འཁྱུར་འོང་བ་ཡིན། དེ་ནས་ཆེས་
 བདུན་ལ་ཉིན་ནག་ཡིན་པས་པར་འགྲོ་ཚུར་འོང་མི་བྱེད་པས་དེའི་ཕྱི་ཉིན་
 སྔོན་གོ་རེ་ཕྱིར་འཁྱུར་འགྲོ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཁ་ར་འཁྱུར་བའི་ལམ་
 སྟོལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། གལ་ཏེ་ཉིན་གཅིག་ཏུ་ས་གཅིག་ལ་སྐྱགས་གཅིག་ཏུ་
 བག་མ་གཉིས་སམ་གསུམ་འགྲོ་བ་ཡིན་ན། སུ་སྔ་ཉིན་ལ་བརྩེ་དགོས་པ་དང་
 སྔ་གཞུག་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་མཉམ་ཏུ་མི་འགྲོ་བ་རེད། ཡང་ཉིན་

གཅིག་ལམ་གཅིག་དུས་གཅིག་དུས་བག་མ་གཉིས་པན་ཚུན་ཤོག་ཕྱགས་སུ་.....
 འགྲོ་བའི་སྐབས་གཉིས་ཀ་ངོ་འཕྲད་མི་ཉན་པས་ལམ་སྒྲོར་ནས་འགྲོ་བ་.....
 དང་། གལ་ཏེ་ལམ་གཅིག་དུས་འཕྲད་པ་ཡིན་ན་དེར་བག་ཐུག་རྒྱུ་ཅིས་
 གཉིས་ཀའི་འཇུག་དགྲིས་བརྒྱུས་ཏེ་འགྲོ་བ་ཡང་ཡོད་ཟེར་རོ།།

དེ་ལྟར་ཁ་ར་འཁྱུར་བའི་བྱ་བ་ཡོངས་སུ་མཐུག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཆེས་ཁྱིམ་.....
 ཚང་དང་བྱ་མོའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཉིན་གསུམ་མམ་བཞི་ཙམ་ལ་.....
 གནས་ལུལ་དུ་འདུག་པ་དང་། དེ་ནས་སྤར་ཡང་མ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་ནས་རང་.....
 གི་ཨ་མའི་གམ་དུ་ཉིན་འགའ་ཤོད་པ་ལྟར་བྱས་ཤིང་རིམ་བཞིན་གནས་ཚང་
 དང་རང་གི་མི་ཚོའི་སྐྱེལ་ལ་གསར་བ་དེར་འདྲིས་སུ་བརྟུག་སྟེ། ད་གཟོད་.....
 བྱ་མོ་རང་གི་འཚོ་བ་གསར་བ་ཞིག་ལ་སྟེག་མགོ་ཚུམ་པ་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེལ་དེ་ནི་མི་རིགས་རང་གི་བྱུང་ཚེས་ལྟར་ལ་ཞིང་ལས་འཚོ་བའི་.....
 བརྟུང་གིས་ཐུག་ཅིང་རྫོ་སྤྱིས་ས་ཁུལ་རང་བཞིན་གྱི་དམིགས་བསལ་ནང་.....
 རྫོན་ལྟར་པའི་གོམས་གཤིས་བྱུང་པར་བ་ཞིག་དུ་ཆགས་ཡོད་ནའང་། དུས་
 གྱི་འཕྱར་བག་དང་བརྟུན་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བར་འཕྱར་ཤོག་འཕྱར་.....
 གིན་ཡོད་པ་བཞིན། ཐམས་ཅད་ཐོན་གྱི་སྐྱེལ་མང་པོ་གོ་རིམ་སྟབས་བདེ་
 ཅན་དང་རིག་གནས་གསར་བའི་རྣམ་ཚུལ་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཚ་རྒྱལ་ས་
 དགུང་དུ་འཕྱོ་བའི་དབང་གིས། འདི་ལྟ་བུའི་གཉེན་སྤྲིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་རིམ་
 བཞིན་ཤར་རབས་དག་གི་བཤད་ཚུལ་ཙམ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། དེར་ང་

ཚོས་ནམ་ཡང་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་དགོས་པ་ཞིག་འདུག་གོ།

ཟམ་རིགས་གཞན་དག་གི་སྒྲོར།

གོང་དུ་ཕྱགས་ཆེ་བ་གསུམ་ཙམ་ནས་མཚམས་སྦྱར་བྱས་པ་ཡིན་.....
 མོད། ད་དུང་དེར་མ་འདུས་པ་དཔེར་ན། བྱེད་ནས་བྱེས་བཅས་པའི་གོ་
 རེ་རྒྱང་ས་ཁ། བྱས་བྱེད་ཐེག་ནི། གོ་རེ་འབའ་ཏིག་ གོ་རེ་རྫོང་རྒྱང་ས། བད་
 བའམ་བང་མར་བྱེ་རྒྱུང་གིས་བཅའ་ཞིང་གོག་བྱ་ལྟར་སྐབ་པའི་གོ་རེ་སྐྱོ་.....
 གོག་བྱ་བཞིན་ར་མོ་སྟེང་དུ་ལེབ་གྱིའི་རྒྱུས་ཤད་ཡོད་པ་རིང་བྱུང་ལ་སྟེ་ཅེ་.....
 གང་ཙམ་གྱི་གོ་རེ་གཡིས་བཅོས་ཆེར་ཤལ་མ་ཞེས་པ། ད་དུང་སྟེ་གཉིས་ན་ཅི་
 བྱའི་ན་བ་དང་འདྲ་བ་གཉིས་རེ་ཡོད་པའི་སྟེང་དུ་ཤར་མང་པོ་ཅན་གྱི་གོ་རེ་
 གཡིས་བཅོས་མ་སྟེ་ལུལ་སྐད་དུ་ཟན་ཏོ་ཟེར་བ་དང་། ཡང་མདའ་བརྟོད་.....
 སྟགས་ལ་མཁོ་བའི་གོ་རེ་རྒྱུད་དུ་སྒྲོལ་དང་འདྲ་ཞིང་སྟག་དུ་འབྱེལ་རིས་.....
 ཡོད་པའི་གོ་རེ་རྒྱུ་རྟེན་དང་གཡང་མདའི་མགོར་འདྲིམས་རྒྱུའི་གོ་རེ་ཨ་.....
 མོང་ཅན་གཏུ་བྱ་དང་འདྲ་བ། ལ་ལས་དེར་མེ་མོང་ཟེར། ཡང་ལོ་སར་ལ་
 ཆེད་དུ་ལྟ་མཁུན་ནམ་མཚོད་ཁང་དུ་བཤམ་རྒྱུའི་མཚོད་འཇའ་ཟེར་བ་དོན་
 ལ་མཚོད་རྒྱན་ཡིན་པར་འདོད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། དེར་སྤྲ་ཁ་མང་ཞིང་.....
 རང་རང་གི་སེམས་ལ་དཔྱད་ཚོད་གྱིས་མི་ཏོག་དང་ཐུན་ཤིང་སྤྲ་ཚོགས།

བཅས་པ་དེར་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཟེར། མཐུག་མ་ཐར་ཆུ་ཁོལ་རྒྱང་རྒྱང་གིས་.....
 བརྒྱུས་པའི་ཆམ་སྒྲུབ་ཕྱེ་ལྟོ་ལྟོ་བ་དེ་སྒྲངས་ཏེ་མཐེ་ཆེན་གྱིས་མནན་ནས་
 ཀོང་བྱ་བྱས་ཆེས་ནང་ཏུ་ཁེམ་བྱས་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཏུ་དེ་སྒྲུགས་ཏེ་ཆོས་ན་རོ་
 སྒྲུབ་ཞིང་ཆམ་དྲི་ཤོ་བའི་ལྷལ་ཏུ་ད་ཏུང་ཁ་ཆོ་ཞིང་སྒྲིག་དྲི་ཞིམ་པོ་ཞིག་ལྟང་
 ཡོང་བ་དེར་སྒྲིག་སྒྲུབ་ལ་བསྐྱེས་ཟེར། ལ་ལས་ཆམ་པའི་ནང་ལ་ཚོ་(辣椒)
 རྒྱགས་ནས་ཟ་མ་ཁན་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ནམས་སྐབས་བསྐྱུན་གྱིས་ཤེས་པར་



བྱོལ།

གཞན་ཡང་སྒོ་མ་འབྲས་སེལ་.....

དང་འབྲས་ཐུག་འབྲས་ལྟར།
 འབྲས་ཐང་། ཕྱི་ལྟར། སྒོ་ཆག
 སྒན་ཆག་རྒྱག་བཅུད་(ནས་སམ་...
 སྒྲི་སྒྲེ་མ་འཇུལ་ནས་ཆོས་རན་པའི་...
 སྐབས་ཀྱི་འབྲུ་འབྲས་ལྟང་ཁྱུས་བསྐྱོལ་
 པའི་ཐུག་པ།) བེན་གྱི་(饺子)། འ་
 མའི་ཐུག་པ། འཐེན་ཐུག་རྒྱབ་རིང་

(长面)རྒྱབ་ཅོག་(旗花面)རྒྱབ་ཐུང་(寸寸面)།རྒྱབ་འབྲུགས་(凉面)།སྒོ་བ་
 ཅོ་(臊子面)སྒྲིགས་མི་རིགས་རང་གི་འཆོ་བའི་ལག་ལེན་སྤྱོད་གསར་ཏུ་
 གཏོན་པ་དང་ཡང་ན་རྒྱ་དང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་གཡོས་སྒྲུབ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་

གོམས་སྒོལ་ཚུར་འགོས་པའི་ཟས་སྒོ་སྒྱུད་ལྷགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པས་དེ་
 དག་རེ་རེ་བཞིན་འདིར་ཞིབ་ཏུ་མ་སྒྲིག་སོ།། མདོར་ན་རོ་སྐྱེས་ལྟ་བུ་རོང་
 རྒྱལ་ནི་རྒྱ་རིགས་དང་བཟ་ལར་རིགས། ཏོས་རིགས་སྒྲིགས་མི་རིགས་མང་པོ་
 འདུས་སྤོད་ཀྱི་འདྲེས་མཆོམས་སུ་གནས་པས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱད་ཆོས་.....
 ལྟན་པའི་ཟས་རིགས་གཡོས་སྒྲུབ་ལས་མི་རིགས་གཞན་དག་གི་ཟས་རིགས་...
 གཡོས་སྒྲུབ་ཡང་མང་པོ་ཚུར་སྤྱད་ལེན་བྱས་ཡོད་པས་ཟས་རིགས་ཤིན་ཏུ་
 མོད་པར་

མ་བཅད།
 སྒྲི་ཆོགས་
 འཕེལ་.....
 རྒྱས་སམ་
 འཆོ་བའི་
 འབྲུར་.....
 སྒྲིག་དང་



བསྐྱུན་ནས་སྒོ་ཆལ་གྱི་རིགས་སྒྲི་ཆོགས་པའམ་གཞན་དང་གཞན་པའི་ཁ་.....
 ཟས་སྒྲི་ཁ་མང་པོ་འང་རིམ་བཞིན་དར་ཡོང་པ་ནམས་ནི་འདིར་སྐབས་སུ་.....
 བབས་པའི་བརྗོད་བྱ་མིན་པས་ཆེས་རབས་པ་དག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལྷལ་.....
 ལམ་ཡི་གེར་དགོད་པའི་ལས་སུ་འབྱུར་བར་བྱོལ། །



婚 俗



藏族通行一夫一妻制，旧时个别有一夫二妻的。如果女方双亲没有子嗣，可以招婿入赘，多为家中无男孩。还有极个别家庭的男孩年幼，无力赡养年迈双亲；有的将儿子当僧侣；有的家境贫寒，才招女婿。还有少部分姑娘终生不嫁，可在家生儿育女。一般青年男女自由恋爱，社会公开，自择对象，也有少数包办的。男子有了意中人，男家就托媒人带着哈达、酒，在酒瓶颈系一绺白羊毛去女方家说亲。女方长辈启封喝酒，表示允亲，有的不肯

一次许诺，以示庄重。媒人至少得跑三趟，每次所带之哈达，酒不予退回来，说明有希望。如果女方不同意，第二天就会退回。有的隔数日才退回来。女方答应之后，选定一个吉日，男方去女方家喝定亲酒，藏语谓“曹强”，由女方主要亲戚、家族成员参加。其后另择某个月的上半月的单日，送彩礼，喝彩礼酒，藏语称“吉强”。早期送礼讲究以牲畜主，据《循化志》载：“女家杀羊，待媒酒饭，遂议彩礼，俱以牲口或马、或牦牛、犏牛、羊，量男家之贫富，百只、

五十只或数只俱可，择吉日送其半。”现在从简，一般媒人新郎一同至女家，携彩礼及烟酒、油搅团、酥油包子等。女家有的只收一半财力，一般将结婚那天送到；有的收一半，返还一半，要求为新郎缝制1~2件礼服；有的只收银辫套、奶钩、戒指、耳坠等饰品，而千礼（即现款）分文不收。

娶亲有繁简之别。繁杂者，娶亲前一天，给新娘梳发佩戴辫套，式样各异。太阳落山后，新郎由一名近亲男子做伴郎到女方家迎亲。

女方村里的男女亲年都到新娘家中庆贺。男青年们坐在炕上围看。姑娘们嚷着要揪伴郎或新郎的耳朵，头上泼水，向娶亲人嬉闹一番，小伙子们则出面劝阻。

这时新郎拿出来现钱、喜糖、烟酒等，姑娘们接受后，又请伴郎或新郎唱“鲁”，即民歌相互歌咏酬答，一直欢腾到深夜，新郎与伴郎连夜返回，而有的留宿，女家依旧招待，饮酒歌舞，通宵欢闹。第二天，女方全村男女老少前来送亲。请喇嘛或长辈诵经，意为女儿出嫁，别带走家中的福禄财运。铺红白毛毡各一条，新娘穿着婚服，由一位伴娘陪同，唱藏曲“阿科”歌，意为向长辈辞行，表达对父母亲友的眷恋之情。尔后在兄弟姐妹的簇拥下退出大门，左手以长袖捂着脸，右手朝前抛撒谷物。岗察一带不管路程远近，须骑马，见男方帐篷则下马行走，农业区路程稍远，婆家备坐骑；一般情况下，新娘须以步代行，与送亲队伍缓缓行进，且不能回头。阿舅们抱于其后，牵着驮有陪嫁及粮食的牲口。人数各地有别，道帷及夕昌沟由舅、父、叔、兄弟等四人，文都、杂楞地方与陪嫁的多寡略有幅度，最多可达十余人。沿途由亲友在路旁设宴行，藏语称“加泰”，尤其男方在一定地点设“接亭”，组织本村妇女和部分男子来迎接，一路上边唱边行边饮酒。最精彩的一幕是最后一站男方竭力将



新娘接去，女方严守以待，人头攒动，围观者欢笑声。岗察牧区新娘和送亲人马，勒缰稳骑，不肯下马。男方边恳求，边以优美的歌声劝勉，终于感动后，才解开保卫圈，将新娘接走。行至婆家门口新磕头礼，有父母子女双全的中年妇女擎盛鲜奶的龙碗，新娘到伙房神佛前磕三头，后用铜勺舀茶壶烧好的奶茶，舀3下，斟3碗，敬献与佛桌，另敬斟公婆。敬茶毕将新娘送入洞房。接着男家以丰盛的食物和美酒招待宾客，女家向亲友展示嫁妆、席间唱藏曲“鲁”，便是宾客入席欢宴。以鲜嫩手抓肉、水晶包子、美酒、糖果等供享用。下午，演唱“鲁”尽情而欢。届时，由媒人面对来宾和新娘、新娘讲述结亲过程，然后由一名阿舅给女婿“系腰带”，或“披红庆贺”，或致“婚礼词”，如婚礼词，讲婚姻的起源，赞美山水，赞美阿舅家的血统和为人，以及对男方的要求，最后祝愿新婚夫妇情意绵绵，白头偕老等吉祥语。岗察一带有时还表演“泼水”活动。太阳快要落山，阿舅们便辞行，中妇女拦门，需舍散钱物，才肯放走。男家向女家惠赠“仓拉”（藏语，即带羊尾的羊背）、酒、藏袍面料等礼品。后新娘择吉日，穿婆家特制的礼服，背着装满油炸饼子和锅盔馍馍的背斗姑娘回家，返回婆家时须由娘家母亲送行，男家给新娘母亲送藏服面料1件。

简便者，一般夜晚接娶新娘，不设场面，且简便从之。办宴席待客前一天，由近亲伴郎陪同新娘到女方家，随同前来坐骑马三匹，与女方村的送亲人尽情歌舞后，便连夜乘马接新娘到男家，娘家人次日晨起程赴宴。

抢婚，恋人相爱，但女方长辈拒不同意，男

方就与姑娘约好时间、地点，邀集同伴若干人，趁夜将姑娘抢走。次日拂晓时分，男方派人至女家，通报抢婚之事，避免女方父母误解。然后备礼托媒说亲，求得姑娘的父母等人的同意后，按常规送礼，宴客举行结婚仪式。若姑娘不情愿而抢来者，可以跑回娘家，男方

不再追求。有的女方家不顾女儿的心愿，极力反对时，男方择日将姑娘送回，女儿又不敢向父母启齿表态，则趁机逃往男方家，暗示要答应女儿的要求。





Xunhua Tibetan Weddings

Tibetan weddings in Xunhua have distinctive features. This article introduces wedding in Karang and Windo townships in Xunhua County.

A family carefully investigates a prospective spouse's background. The potential spouse's zodiac animal, personal appearance, work competency, and so on are all important factors.

When the groom's family chooses a bride, a knowledgeable and reliable man is asked to act as a liaison between the two families. This person is called the matchmaker. He visits the girl's family with a white scarf and liquor and asks that the girl be allowed to marry the boy.



If the girl's family agrees, the liquor and scarf remain in the home; if not, the liaison must take them back to the boy's home. It is common for the liaison

to visit the girl's home more than twice to persuade the family.

After the girl's family agrees to the marriage, the two families choose an auspicious day to meet and discuss the wedding ceremony. For this meeting, villagers are invited to the bride's home and the marriage is announced while liquor is offered. The two sides discuss the financial arrangement for the bride and her mother, the date for the wedding ceremony, the size of the wedding, and other issues during this meeting.

To prepare the bride for her wedding, two skilled women dress her hair and attach ornaments either one or two days before the ceremony. Fruit and bread are specially arranged in a basket for the bride to take with her to the groom's family.

Before the wedding takes place, a special day, known as day of *rgyu*, which means 'bride and mother money giving day' takes place. During *rgyu*, the liaison, the groom, and groomsmen go to the bride's home to present her family with liquor and the "bride

and mother money' which had been agreed earlier as part of the financial arrangement.

In some cases, the bride is sent to the groom's home this evening. Meanwhile, the bride's family invites men from the village to partake in *rgyu chang* རྒྱུ་ཆེང, a special wedding liquor, which has been brought by the groom's family. On this day the villagers drink liquor and enjoy songs.

On the day of the wedding, family members of



the groom are busy cleaning the house, putting things in order, making place settings, and displaying fruits and candies on tables.

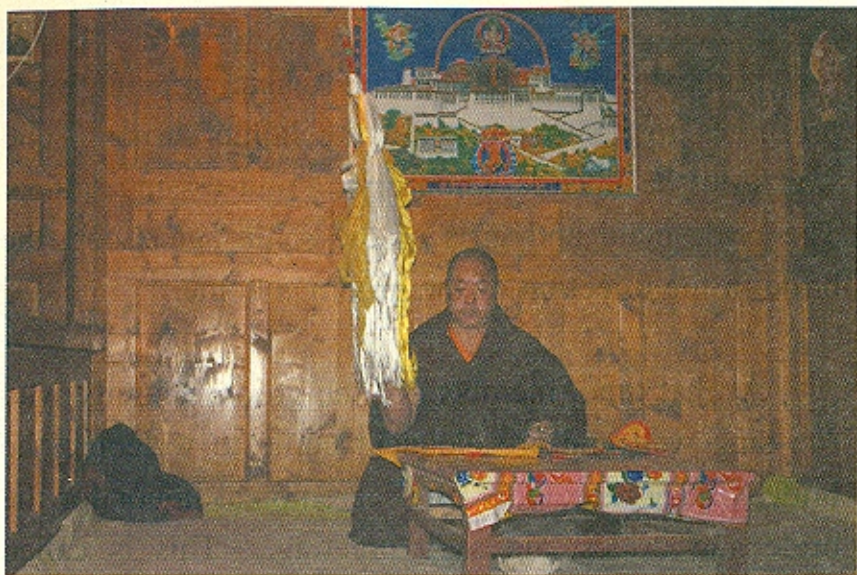
At dusk, the groom, and groomsmen go to the bride's home. The bride's friends and local villagers pull the groom's ears. This night is called the 'evening for pulling the groom's ears'. Village women besiege the groom and pull his ears. Sometimes the village men are able to persuade the women to stop. Groomsmen are asked to sing by village women, who threaten to pull the groom's ears again if the groomsmen do not sing. The liaison gives money to the women so that they will stop tormenting the groom. After the ear-pulling and singing are finished, the groom, liaison, and groomsmen leave to prepare for the next days' ceremony.

The bride's family gets up early the next morning to dress her in special clothes and ornaments and see her off. Meanwhile, a monk chants scriptures to maintain the bride's presence and prosperity at her parent's home.

After the monk has finished chanting, the bride prostrates to her parents and the home shrine, and walks out backwards while crying and tossing grains. The bridesmaid and girls of the same age escort the bride in the direction of the groom's home.

At that time, members of the groom's family who can sing well and are eloquent come to welcome the bride. They repeatedly offer ceremonial liquor for the bride and bridesmaid as a greeting. This is called Drukol, or greeting liquor. Historically, Drukol was offered 108 times but is now offered only a few times.

When the bride and her escorts reach the welcoming site, the giving away of the bride to the groom's family begins. The groom's family gives bread, liquor, and white scarves as gifts to the bride's escorts, and ask for the bride to be given to them. The bride's escorts express reluctance, requiring songs from the groom's side.



Meanwhile, two women sing auspicious farewell songs to the bride, before returning home.

This is an auspicious day of welcoming the bride into the groom's family. The family invites the villagers to help them prepare for the wedding ceremony.

A bowl of milk is given to the bride when she steps into the groom's home. The bride flicks the milk

with her fingers. Subsequently, she is taken to the dining room, where she also flicks milk and prostrates to the stove, implying she is the master of the stove. The bride and bridesmaid are then invited to a small room for a meal. This process is called the bride entering the groom's home.

Men from the bride's side join the wedding ceremony at the groom's home. They are welcomed by the groom's fellow villagers with liquor. They flick the liquor with their fingers and come into the home with the clothing and necessities for the bride. Her family members are the most important guests and are treated with great respect.

The bride's gifts are displayed to the villagers, demonstrating the wealth of the bride's family.

When the men from the bride's side sit, the ceremony begins with an auspicious speech given by one of the men from her family.

In return, the groom's family presents a gift to

each man of the bride's side. Examples of gifts include enough cloth to make a Tibetan robe or cash instead of cloth.

People from both sides enjoy delicious food and songs until the new father-in-law of the groom ties a sash for the groom. Then people present gifts to the groom, which are announced by one of the men.

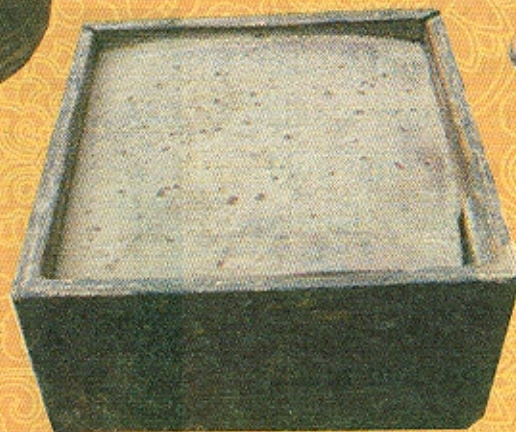
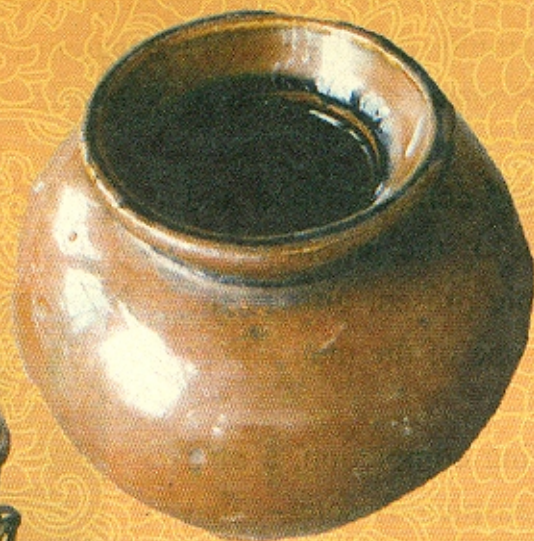
When the ceremony is nearing completion, a man from the bride's side sings an auspicious song, that wishes the couple a happy and harmonious future together. He also expresses his hope that the other guests enjoyed the ceremony.

Next, a singer from the groom's side sings an auspicious song, as the men of the bride's family take leave. At that time, women from the groom's side stop the men at the gate and ask them to 'vomit gold and silver', meaning the men of the bride's family must give money to the women.

The bride returns to her parents' home that night, and comes back some days later escorted by her

parents. Afterwards, she is a member of the groom's family.







ཞོན་ཀྱ་བོད་ཁྱེད་ལ་མཆོན་ན། བོད་རིགས་འདུས་སྐྱོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་.....
 གཞན་དང་འདྲ་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིག་གར་སྒྲུ་ཆལ་གྱི་.....
 རྣམ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། མི་རབས་དུ་མའི་ལ་སྒྲུ་གི་ཆུ་ཁྲུང་.....
 འབབ་ཆུན་སྤོང་དེ་དག་ལ་འགྱུར་ལྗོངས་རབས་དང་རིམ་པ་བྱུང་སྤྱང་བ་.....
 དང་། འགའ་ཤས་ནི་སྤོན་གྱི་སྒྲིལ་དེ་དག་མ་ཉམས་པར་སྤར་སོར་གནས་.....
 ། ལ། ལ་ཤས་ནི་ད་ལྟ་ཉམས་ཆུད་དུ་འགྲོ་བའི་ཚད་དུ་འང་གནས་པས།
 འདིར་རགས་བསྐྱུས་ཀྱི་མཆོམས་སྒྲིལ་ཚམ་བྱེད་པར་བྱ་རྟེ།

༡ དམངས་སྒྲིལ་སྐོར།

དམངས་སྒྲིལ་ནི་བོད་ཀྱི་སྒྲིག་གར་གྱི་ཆེས་ཆུན་མཐོང་གི་རྣམ་པ་ཞིག་.....
 ཡིན་ཞིང་། འདིར་རིགས་དབྱེ་བྱེད་ཚམ་འདུག་སྟེ། རང་ས་རང་ཁུལ་དང་.....
 རང་གི་ཆ་བའི་སྒྲིལ། དྲིན་ལྡན་གྱི་ས་མ་དང་བྱམས་ལྡན་གྱི་སྒྲིལ་དཔོན་.....
 སྐོན་གས་ཀྱི་ཆེ་བ་བརྗོད་པའི་བརྗོད་སྒྲིལ་དང་། ལེན་མཁན་གྱི་སྒྲིལ་བ་གང་གིས་
 སེམས་ཀྱི་སྒྲིག་བསྐྱེད་སྒྲིལ་མོང་གི་དབྱངས་རྟ་ལ་སྒྱུར་ནས་སྤངས་པའི་.....

སྒྲིང་ལྷ། གཞན་ཡང་ཁ་མཆར་ཀྱ་རེའི་སྒྲིན་ས་ཁྲོམ་པའི་ཆོག་ས་ལ་དགོད་ཁ་
 སྒྲིང་བ་དང་སྒྲིད་ལ་བསྐྱར་བའི་སྒྲིལ་མཆར་སོགས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡི་སྒྲི་
 ཆོག་ལ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི་ལེ་ཆོན་གསུམ་རེ་དང་དབྱངས་རྟའང་ནང་དོན་ལ་.....
 གཞིགས་ཏེ་རྒྱག་སྒྲོལ་མི་འདྲ་བ་སྒྲི་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། དབྱངས་རྟ་ལ་རིང་
 ཆ་དང་ཐུང་ཆ་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་དང་སྒྲི་བ་རང་རང་གི་སྒྲིད་རག་གི་བྱུང་.....
 ཆོས་ལ་གཞིགས་ཏེ། གང་ལ་གང་བདེར་སྒྱུར་ཆོག་པ་དང་། ཉེན་འབྲེལ་གྱི་
 སྒྲི་སྒྲི་བའི་ན་མ་གཏོགས་སྒྲི་བ་མང་ཆེ་བས་ “སྒྲི་བར་མ་དེ་དང་མ་ཐུན་
 པ་ཡིན” ནམ་ “སྒྲི་བར་མ་འགྲོ་ཡང་འདུག་བདེ་ཕྱོགས” “སྒྲི་བར་མ་
 འདི་ལ་གནང་བ་ཞིག” ཅེས་སྒྲི་བར་མ་མི་ལེན་པར་སྒྲི་གཞུག་མ་ལེན་པ་
 དང་དེ་ནི་སྒྲི་བས་སྒྲིད་རག་གི་མ་ཤོང་བས་ཡིན་པ་དང་། དམངས་སྒྲི་སྒྲུངས་
 ཆར་རྗེས་སྒྲི་བ་ཆོས་ཁེངས་སྒྱུར་གི་ཚུལ་དུ་ “སྒྲི་ཤེས་ནི་མ་རེད་སྒྲིད་ལ་.....
 བསྐྱར” “སྒྲི་ཤེས་ནི་མིན་དེ་དགའ་ནི་ཡིན” ཞེས་ལེན་པ་འདི་ལས་
 རང་རིགས་ནི་ཁེངས་སྒྱུར་གི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པའང་མཆོན་པར་བྱེད།
 རང་རེའི་ས་ཁུལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་འབྱུར་དུ་ཐོན་པའི་དབྱངས་རྟ་ལ་དཔེར་ན།
 “ཨ་པོ་སངས་ཤོ” དང་ “གདང་གི་ལ་ལ” “བྱ་ལ་ཡ་རེ” “ཞང་
 ཨ་ལོང་ལ་མོ” སོགས་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་རང་རང་གི་ཡུལ་སྒྲིད་དང་སྒྱུར་.....
 ནས་སྒྲུངས་པ་སྒྱུན་ཞིང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན། འཁོར་.....
 ཉུང་ས་ནི་སྒྲིན་སྒྲོལ་ཡིན་ན་གཡོན་ལག་གིས་འགྲམ་པ་སྒྱུར་ཞིང་གཡས་ལག་

དབྱང་ལ་ གཏད་ནས་འགྲོས་དལ་ཞིང་རྒྱང་བས་སྒྲུངས་སྒྲུབས་ཡང་མོས་.....
 འཁོར་བར་བྱེད། དེའང་སྒྲི་ཆོག་གི་སྒྲིར་ལ།
 དཔེར་ན། 《སྒྲི་ལེན་གི་སྒྲིལ་བ་ལྷན་ནི་རེད》

གོས་ཆ་ཅུ་གདང་ན་ཡོད་ནི་ཆོ།
 གདང་གི་མ་འཛོག་གོན་གི་སྒྲིད།
 གོས་གོན་གི་སྒྲིལ་བ་ལྷན་ནི་རེད།

གཡུ་ཅུ་ཅུ་མཛོད་ན་ཡོད་ནི་ཆོ།
 དེ་མཛོད་ནས་མ་འཛོག་འདྲོགས་གིན་སྒྲིད།
 དེ་འདྲོགས་གི་སྒྲིལ་བ་ལྷན་ནི་རེད།

སྒྲི་ཁ་མཆར་ཁོག་ན་ཡོད་ནི་ཆོ།
 དེ་ཁོག་ནས་མ་འཛོག་ལེན་གིན་སྒྲིད།
 སྒྲི་ལེན་གི་སྒྲིལ་བ་ལྷན་ནི་རེད། ལྷ་བུའོ།

༥ ཡ་ཤེ(ཆེད་རིག)

ཡ་ཤེའམ་ཆེད་རིག་ནི་ཡུལ་གྱི་འདིར་ཆེས་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་སྒྲི་

གར་གྱི་རྒྱལ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དམངས་ཁྲོད་དུ་ས་བྱ་བ་དོ་བྱ་བ་དུ་སོང་ཡོད་
 པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེའང་ཨ་ཤེའམ་ཅེད་རིག་ལེན་མཁན་གྱི་མི་གྲངས་ལ་
 ཆོད་འཛིན་མེད་པ་དང་སྐྱ་བ་གང་ཞིག་གིས་ཐོག་མར་སྒྲིམ་ནས “ཨ་ཤེ”
 ཞེས་མགོ་སླངས་པ་ན་དེའི་ཐེས་མཐུད་དེ་ལེན་འདོད་པ་ཆང་མ་མཆོང་ཞིང་
 ལྷིང་ནས་ཅེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་འདིར “མཆོང” ཞེས་གྲང་ཟེར་བ་དང་།
 “མཆོང” མཁན་ཆོས་ཀྱི་ནས་གྲོས་བྱེད་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ཅི་རིགས་……
 ཡིན་པ་དང་། “མཆོང་བ” བྱི་སྐྱ་ཆོག་དང་དབྱངས་རྟ་རྒྱུ་ལ་གཅིག་ས་
 ཆེན་བྱེད་པར་མ་ཟད། ཀླང་བའི་འདེགས་འཛིག་དང་ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡོད་
 ཆོད་ཀྱང་རྟ་ཅང་མཉམ་ཞིང་ཆ་མཐུན་པ་ཡོང་དགོས་ཡོད་ལ། དེ “མཆོང”
 མཁན་ལ་མི་གསུམ་རེ་དང་བཞི་རེ། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་བྱས་ཀྱང་ཆོག་
 འདིའི་སྐྱ་ཆོག་དང་དབྱངས་རྟ་ལ་བཞུགས་ནས་འདེགས་འཛིག་བསྐྱར་……
 རྒྱངས་གྲང་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ཡིན། “མཆོང་བ” བྱི་སྐྱ་བ་གཅིག་གིས་
 སླངས་པ་མ་ཡིན་པས། འདིའི་ཁྲོད་དུ་མཉམ་ལས་ཀྱི་རྒྱལ་པ་རྟ་ཅང་གསལ་
 བ་སྟེ། རྒྱད་གདངས་ཀྱི་མཐོ་དམའ་དང་གོ་མ་པའི་གདེགས་འཛིག་གི་རིང་……
 ཐུང་། ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡི་མཐོ་དམའ་སོགས་ཤིན་དུ་མཉམ་ཞིང་མཐུན་པ་
 ཡོང་དགོས་ཡོད། མཆོང་བའི་དབྱངས་རྟ་ལ་མཆོན་ན་རྟ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་
 དེ། “ཀ་མོ་མ” ལྟ་བུ་དང་། “ཨ་མ་སྒྲོལ་མ་མང་ལ་གི་འགྲོ། ག་རེ་ཁ་རྟ་
 རུམ་ན་འཛིན། བྱ་ཞིག་བྱིན་ན་སྐྱག་ལ་འཁུར། ཡང་བྱ་མོ་བྱིན་ན་གཞུག་ལ་



ཁྲིད། དདུལ་དོང་ཅེ་མི་དགོས་གཏོར་ལ་འགྲོ” “ཨ་ཤེ་བྱ་མ་ལ་གི་གཤོག་
 པ་ཨ་འགྲོ་ཅེད་ལ། བདེ་མོ་ལ་གི་འཁོར་ར་ཨ་འགྲོ་ཅེད་ལ།” “ཨ་ཤེ། ལ་
 བས་ཡེ། ལ་མ་ནས་ཁྱ་གང་། རི་མོ་ཡེ། བཀྲ་ཤིས་ནས་རྟ་གསལ་བརྒྱད། ཁྲོད་
 བས་ཡེ། བ་ཡུལ་རྩྱགས་མགོན་པོ། ང་ནས་ཡེ། དུས་གསུམ་གྱི་སློམ་ལ་ཅེད།”

“ཨ་ཤེ། གཞུ་ཕྱག་ལ་འཁྱུར་ན་ཉེ་རེ་རེ། མདའ་སྤང་ལ་འཕངས་ན་སི་ལི་ལི།
 རུ་ཐུན་གྲོགས་གཉི་ཀ་འཁོར་ར་ཅིང།” “ཨ་རིག་མ་གར་ལ་འཁྱོ”
 “དང་པོ་ཅིང།” ལྷ་བུ་སྒྲིགས་ནི་རང་ས་གནས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་འབྱུང་བུ་ཐོན་
 པའི་དབྱངས་རྟ་ཤ་རྟ་གསོ།

འདིའི་སྒྲུ་ཆོག་སྐོར་ལ་དཔེར་ན།
 འདི་ཉིན་ཁ་གསུམ་ན་མཆོད་རྟེན་གསུམ།
 རྒྱ་སྒྲུ་མ་གསུམ་གྱིས་བཞེངས་སྤྱོད་ཡག།

འདི་ཁྱིམ་ཁ་གསུམ་ན་ལབ་ཅི་གསུམ།
 ལྷ་ག་ཤར་བ་གསུམ་གྱིས་གཏོད་སྤྱོད་ཡག
 འདི་ལུང་བ་གསུམ་ན་རྒྱ་མགོ་གསུམ།
 མ་སྒྲུ་མོ་གསུམ་གྱིས་བཞུ་སྤྱོད་ཡག ལྷ་བུའོ།

༣ རྒྱ་ཤགས།

སྒྲུ་ཤགས་ནི་སྤྱོད་པ་འཆོགས་ནས་སྒྲུ་སྐོ་བྱེ་ཞིང་ཁ་མཆོར་སྤངས་
 ནས་ཡུན་རིང་འགོར་རྗེས་ལེན་པའི་སྒྲུའི་རྣམ་པ་ཞིག་སྟེ། དེའང་ཐོག་མར་



ཁྲོམ་པ་དེའི་ཚན་གཞིན་ནམ་མཁོ་ཕྱགས་གཉིས་ལྟ་བུ་གོས་ཏེ། ཕྱགས་སྐྱ་སྐྱ་
 བས་སྐྱ་དང་པག་བདེ་ཞིང་སྒོ་རིག་ལྟར་བའི་ལྷ་བ་རེ་བདམས་ཏེ་ཤགས་འབྱེད་
 གི་ནམ་པའི་ལེན་པ་ཏེ། འདིའི་ལྷ་ཆོག་གི་ནང་དོན་ལ་པ་རྩལ་པོའི་སྐྱད་.....
 དག་དང་སྒྲིམ་གཟུགས། འགྲོ་ལྷགས་སྒྱུ་ལྟར་སྐྱོད་སྐྱོད་ལ་ལྷ་པ་ཟ་དང་
 མཚང་འབྱེན་བྱས་ཏེ་དོ་ཆའི་གནས་ལ་གཏོད་ཅིང་། དེའང་སྒོ་རིག་ལྟར་མོ་
 མེན་པར་སྐབས་ཐོག་གི་ལྷ་ལན་མ་ཁེལ་ན། ཁྲོམ་པ་ཆོགས་པས་འབྱུང་མོད་
 བྱས་ཏེ་སྐྱད་པར་ངེས་ལ། ཁོག་རྒྱ་ཡང་སྐྱོད་ཞིག་མེན་ན་དེ་མ་ཐག་རྒྱ་ཁོང་...
 ཁྲོ་སྒྲིམ་རྒྱ་འཇུག་པའང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྟར་པན་ཚུན་ཡུན་རིང་ལེན་རེས་

བྱས་ཏེ་ཆང་ངེས་ཅན་ལ་ཐོན་ཆོ། ཁྲོམ་པའི་གལ་ནས་ལྷ་བ་ཤགས་ཅན་.....
 རེའམ་ཡང་ན་ཚན་པ་རེ་ཡར་ལངས་ཏེ་བར་འབྱེད་གི་ལྷ་ལྟར་སྐྱོད་པར་.....
 བྱེ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་ལེན་མཁན་པན་ཚུན་གིས་ཀྱང་ད་སོ་མའི་ཤགས་
 འབྱེད་མཚང་ལ་ཐོག་པ་སེམས་ལ་གཞོད་མི་ཉན་པ་སྐྱོད་གི་བཟོད་གསོལ་
 ཞུ་བ་ཡིན། ལྷ་ཤགས་ནི་དེ་བཞིན་ལེན་མཁན་པན་ཚུན་གི་སྒོ་རིག་འབྱན་
 ཞིང་ཁྲོམ་པར་དགོད་ཁ་སྒྲོང་བྱེད་གི་ལྷ་ཆལ་གི་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས།
 འདིའི་དབྱངས་རྟ་མཁོ་གས་གིང་བྱང་བ་ཏེ། མང་ཆེ་བས་ “གོ་ལང་ཡ་ལེ”
 ལ་སྒྱུར་ནས་ལེན་པ་དང་། ལྷ་ཆོག་གི་དཔེ་དོན་སྒྱུར་བའང་གནད་རྒྱ་འཁེལ་
 བ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།



དེའང་འདིའི་ལྷ་ཆོག་གི་སྐྱོར་ལ་དཔེར་ན།
 ད་མགར་བ་བརྒྱ་གི་གལ་ལ་སོང་བཞིག།
 ལྷགས་ལྟ་ཞེ་གསོག་ནས་སྐབ་བཞིག་བརྒྱུད་ནི།
 དས་དོ་དགོང་ལྷ་པར་བསྐྱོན་རྒྱ་ཡིན།

 ད་གིང་བཟོ་བརྒྱ་གི་གལ་ལ་སོང་བཞིག།
 དས་གིང་ཞེ་གསོག་ནས་སྐབ་བཞིག་ལས་ནི།
 དས་དོ་དགོང་ལྷ་པར་གཏོད་རྒྱ་ཡིན།

ང་མུ་བ་བརྒྱ་ཡི་གྲལ་ལ་སོང་བཞིག།
 ངས་མུ་ལྷ་ལྷོ་གསོག་ནས་ཤགས་བཞིག་བརྒྱ་གནི།
 ངས་དོ་དགོང་མུ་བར་ལེན་རྒྱ་ཡིན།
 ལྷ་བུ་དང་དེའི་ལན་དུ།
 ང་མགར་བ་བརྒྱ་གི་གྲལ་ལ་སོང་ནི།
 ངས་ལྷགས་རྒྱ་མ་བརྒྱད་རྒྱུ་བ་རྣམས་རིན་མེད།

ང་འཐག་མཁན་བརྒྱ་ཡི་གྲལ་ལ་སོང་ནི།
 མགོ་ལྷ་བརྒྱ་བར་ན་འཐག་རིན་མེད།
 ང་མུ་བ་བརྒྱ་ཡི་གྲལ་ལ་སོང་ནི།
 མུ་ཤགས་ལ་སོང་ན་ལེན་རིན་མེད།

ལྷ་བུ་སོགས་ནི་མགོ་སྤྱོད་བའི་སྐབས་མུ་ལེན་པ་དང་། དེ་ནས་གོང་་་
 ནས་བཤད་པ་བཞིན་ང་བཟང་ཁྱོད་ངན་གྱི་མཚང་འདུ་རེ་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ཆོག་
 ཉ་ཅང་མང་ལྟེ། དཔེར་ན།
 ཁྱོད་རྒྱ་འགྲམ་སྤལ་བ་སྤྱོད་པོ།



ཁྱོད་ད་རག་ལ་མུ་བཞིག་མ་རྒྱེས་བཞིག།
 ས་དོ་དགོང་མུ་བཞིག་གང་ནས་རྒྱེ་གོ།

ཁྱོད་དོ་དགོང་མུ་བ་སྤྱོད་པོ།
 ཁྱོས་ད་རག་ལ་ཤགས་བཞིག་མ་སྤྱངས་བཞིག།

ཁྱོས་དོ་དགོང་ཤགས་བཞིག་གང་ནས་ལེན་རྒྱ་ཞེས་པ་ལྷ་བུ་.....
 སོགས་དང་དེ་ལས་མུ་བའི་གཟུགས་རྒྱུས་ལྷས་སོགས་ལའང་མཚང་འབྱིན་་་་
 རེ་བྱེད་ཅིང་མུ་བ་སྤྱོད་པོ་ལྷ་རྣམས་མོ་ཅན་ནམས་གྱིས་སྐབས་སོག་གིས་བརྒྱུག་་་་
 ཉེ་སྤངས་ན་དེ་བས་ཉན་སྤྱོད་ཞིང་དགོང་ལ་སྤྱོད་པའི་ཁྱོད་ཆོས་དང་ལྷན་ནོ།།



ཚའི་གནས་ལ་གཏོད་པར་བྱེད་དོ། དེའང་དྲིས་སྤྱེའི་ནང་དོན་གྱི་ཐད་ནས་
《སྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་སྤྱེའི་ལྷ་སྤྱོད་པ་ལྟེ། དཔེར་ན།

སྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རྒྱས་གི།
བ་མགོ་སྤྱང་ས་ནས་གང་ལ་བཞག
ངས་མ་ཤེས་སྤྱེའི་བར་དྲིས་ནི་ཡིན།

སྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རྒྱས་གི།
བ་ཀོ་བལྟས་ནས་གང་ལ་བཞག
ངས་མ་ཤེས་སྤྱེའི་བར་དྲིས་ནི་ཡིན།

སྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རྒྱས་གི།
ནང་རྒྱ་མ་སྤྱང་ས་ནས་གང་ལ་བཞག
ངས་མ་ཤེས་སྤྱེའི་བར་དྲིས་ནི་ཡིན། ཞེས་པ་ལྷ་སྤྱོད་དང་དེའི་ལན་རུ།

སྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རྒྱས་གི།
བ་མགོ་སྤྱང་ས་ནས་སྤྱང་ལ་བཞག
སྤྱང་འབའ་འབྱར་ཆེན་དེའི་དོན་ཡིན།

༤ དྲིས་སྤྱེ།

དྲིས་སྤྱེ་ནི་ཁོམ་པ་ཆེད་རྒྱུ་པས་སྤྱེ་བ་སྤྱེ་མ་ནམས་གྱི་སྤྱོད་ཆ་ལ་.....
འགན་པའི་སྤྱེ་གར་སྤྱོད་ཆ་ལ་གྱི་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེའང་ཚྭ་གས་གཉིས་.....
ལས་གཅིག་གིས་དྲི་པའི་སྤྱེ་ལེན་ཞིང་གཅིག་གིས་དྲི་བ་དེ་ལ་ལན་འདེབས་.....
པ་ཞིག་ཡིན། དྲིས་སྤྱེ་ཡི་ནང་དོན་ཏེ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་བས། འདི་ནི་སྤྱེ་བ་གང་གི་...
ལྷ་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་ལ་ཆོད་བགམ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གལ་.....
ཏེ། ལན་མཁན་དེ་སྤྱོད་རྒྱ་ལྷ་གྱི་རིག་གནས་ལ་བྱང་ཆ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ།
རྒྱ་དེ་ལྷ་ལ་གྱུར་དག་ཆེ་ལྷ་ལ་བདེ་རུང་དྲིས་སྤྱེའི་སྤྱེ་ལན་མ་ཁེལ་ན་རོ་.....

སྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རུས་གི
 བ་ཀོ་བཟུས་ནས་ཐང་ལ་བཏིང་།
 ཐང་བདེ་མོ་ཡིན་པ་དེའི་དོན་རེད།

སྲིད་པའི་བ་རྒྱུད་བཤའ་རུས་གི
 བ་རྒྱུ་མ་སྐངས་ནས་སྐྱེད་ལ་འཐེན།
 ལམ་ཀྱུ་ཀྱུ་ཆེ་བ་དེའི་དོན་ཡིན། ལྷ་བུའོ།།

4 བཙུལ་ཐུ།

ཟུ་འདི་ནི་རྒྱུད་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཟུ་ཞིག་སྟེ། དེའང་བུ་མོ་གནས་
 ལ་འགྲོ་སྐབས་མནའ་མའི་མིང་པོས་ལེན་པ་ཞིག་སྟེ། བྱང་དོན་ལ་སྲིད་རྒྱུད་
 གནས་ལ་འགྲོ་བའི་བཙུལ་གདམས་བཞིན་ཨ་ཕྱེས་ཨ་ནེ་དང་གཉེན་མོ། མག་
 བ། རྩེ་བ་རུ་སྐྱོར། ལ་ལ་ན་རྒྱ་སོགས་ལ་བཙུལ་གདམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་རུ་དའི་སྲིད་
 རྒྱུད་མ་འདི་ད་རུང་ལོ་རྒྱུད་ཡིན་རྒྱུ་དང་ལག་ལས་ཀའི་སྟོགས་ནས་བ་.....
 མའི་གཅེས་ལང་རུ་བཏང་བས་ལས་མི་ཤེས་རྒྱུ་། འགྲོ་ལུགས་འདུག་.....
 ལྷངས་སོགས་ཀྱང་ཁྱེད་ནམ་པས་བྲིད་དགོས་རྒྱུ་དང་། མ་ཤེས་ས་དང་
 འཆུག་སོང་ས་ཡོད་ན་སྒྲོབ་སྟོན་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་སོགས་སྟན་འཛེབས་ཀྱི་.....



དབྱངས་རྟ་ལ་སྦྱར་ནས་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདི་ཡི་དབྱངས་རྟ་དང་
 ཟུ་ཆོག་སོགས་ཀྱང་ངེས་གཏན་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་ལ་ཉན་པ་པོའི་ཡིད་.....
 འགྲུག་པར་བྱེད་རུས་ལ་ཟུ་ཆོག་གི་བྱང་དོན་འདི་ལྟ་སྟེ། དཔེར་ན།

དགུང་རྩོན་པོ་ཆང་ལ་བཙུལ་རྒྱུ་ཞིག།
 ངའི་འབྲུག་རྒྱུད་ད་རུང་ལོ་རྒྱུད་ཡིན།།
 ཆར་བསིལ་མའི་སྟོགས་ནས་གཉོམ་ནས་ཡོད།།
 ཐོག་འཕེན་གིན་ཉིན་མོར་མཉམ་རེ་ཞིག།

ར་ཁྱ་ཡག་ཚང་ལ་བཅོལ་རྒྱ་ཞིག།
 ངའི་འགྲོང་ཕྱག་ད་རུང་ལོ་རྒྱུང་ཡིན།།
 ཉོད་བྱང་ལམ་ཕྱགས་ནས་གཉོམ་ནས་ཡོད།།
 རྩར་ཁ་རྩ་མ་བྱེད་མཉམ་རེ་ཞོག།
 ངས་གཉེན་པོ་ཚང་ལ་བཅོལ་རྒྱ་ཞིག།

ངའི་སྤྱིང་རྒྱུང་ད་རུང་ལོ་རྒྱུང་ཡིན།།
 ལག་ལས་ཀའི་ཕྱགས་ནས་གཉོམ་ནས་ཡོད།།
 མགོན་བསུ་གིན་ཉིན་མོར་མཉམ་རེ་ཞོག། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

༤ བྱིས་མྱེ།

བྱིས་མྱེ་ནི་ན་རྒྱུང་བྱིས་པའི་ལེན་པའི་སྤྱུ་གར་སྤྱུ་རྩལ་བྱི་རྩམ་པ་.....
 ཞིག་ཉྱེ། ན་རྒྱུང་གི་ལོ་ཚོད་དང་མཐུན་པའི་སྤྱུ་ཆོག་གི་ནང་དོན་དང་



དབྱངས་རྟ་ཞིག་ཏུ་ངེས་པས་འདི་འདྲི་ནང་ཏུ་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་.....
 བསམ་སྒྲོ་ལྟ་མེད་པ་དེ་འདྲུག་ཡོད། འདི་ཡི་དབྱངས་རྟ་ལ་ཀྱག་ཀྱོག་གི་
 འཁྱར་ཁྱུགས་ཆེན་པོ་དང་མི་ལྟན་པར་བྱིས་པའི་ངག་ནས་ལེན་བདེ་བའི་.....
 རྒྱ་ཆོས་དང་ལྟན་པ་དང་། བྱིས་པའི་དབྱུགས་ཀྱི་འབྲིན་ཆོད་དང་ཤིན་ཏུ་
 བཅུན་ལ། མང་ཆེ་བས་ “བུ་ལ་ཡ་རེ” ཡི་དབྱངས་རྟ་དེ་རེ་མཆོགས་སུ་
 བཏང་ནས་ལེན་པ་དང་། དབྱངས་རྟ་གཞན་ལ་སྒྱུར་ནས་ལེན་པ་འདྲ་ཡོད།
 དེ་འདྲ་སྒྲུ་ཆོག་ལ་དཔེར་ན་《ང་སྐྱེ་བཟུགས་ཡོད་དེ་བྱིས་པའི་སྐྱེ་ཞེས་པ་ཞིག་...

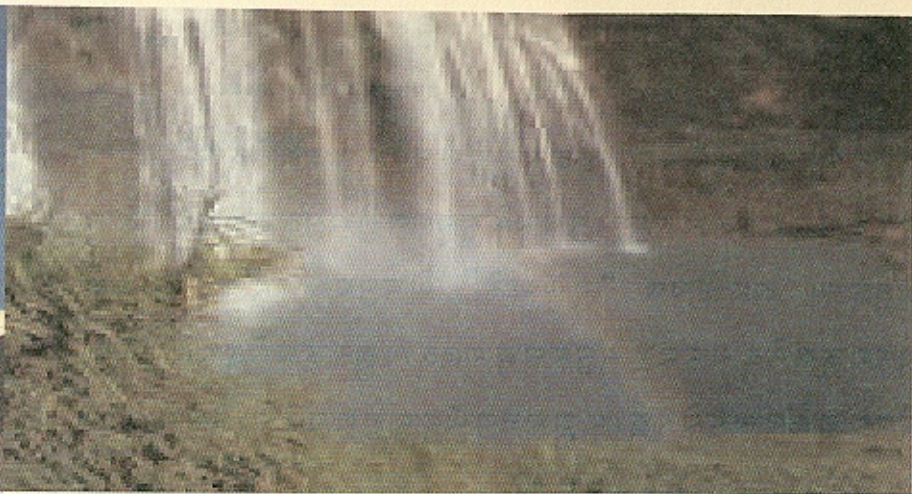
ཡོད་དེ།

ང་རྟ་བཟུགས་ཡོད་དེ་ཐོ་རུ་རྟ།
 ཐོ་རུ་རྟ་རྒྱུ་མི་ཆོད་གི།
 ང་མི་ཆོད་ན་ར་རྒྱུགས་རྒྱ་ཡིན།

ང་མདའ་བཟུགས་ཡོད་དེ་སྐྱེ་ཆེར་མདའ།
 སྐྱེ་ཆེར་མདའ་ཡིས་མི་ཕོག་གི།
 ངས་མི་ཕོག་ན་ར་འཕེན་རྒྱ་ཡིན།

ང་སྐྱེ་བཟུགས་ཡོད་དེ་བྱིས་པའི་སྐྱེ།
 བྱིས་པའི་སྐྱེ་ལ་མི་ཉན་གི།
 ངས་མི་ཉན་ན་ར་ལེན་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།





民间歌舞

循化藏区歌如海洋，几乎包括了安多地区的所有民歌种类，千歌万舞总关情，循化藏区民歌是循化藏区藏族文化的形象化反映，而文化是其内涵得以张显的一种方式。解读循化藏区民歌，就如同聆听了循化藏区藏家人的心怀，走进他们的生活，了解他们的过去，并对其生存现状有所思考。

历史上的循化藏区西南与夏河、同仁、尖扎相连，西北与化隆、民和隔河相望，东北与

临夏接壤，具有特殊的自然地理环境和独特的文化艺术背景，可称之为藏族民间歌舞的一方繁华之地。循化的藏族地区独特的民间歌舞艺术，在漫长的历史长河中这种艺术现象虽发生过许多变化，其中一小部分种类已处于衰竭的过程中，但大多数继承原先的形式并依然保留着，循化藏族地区主要流传民歌、阿协则柔、对歌、问答歌、托付歌、儿歌等几种，为此特意在这里作一番简要介绍。



对于藏族民歌的分类，由于表达内容、流行地区与舞蹈关系的不同，分法也不尽相同。一般把藏族民歌分为“鲁”体民歌和“谐”体民歌。有的学者认为它们的区别主要在格式、音节和句数上，有的认为它们的区别主要在舞蹈与音乐的关系上。由于藏区幅员辽阔，民歌类型丰富，因方言、场合、内容的差异叫法也不尽相同，如“谐”类民歌主要适用于卫藏地区，再如民歌当中还有一些歌曲种类无法归

入以上两类。这对研究人员特别对于不懂藏语和不了解藏族生活的人来说,难免会造成理解上的某些误区,所以怎样分类更科学,还需进一步探讨。总的来说,藏族民歌是藏族人民在长期的生活和劳动中集体创作的结晶,属于民间文学的范畴,是藏族人民审美观念、生活习惯、民族气质的再现,与民俗文化密不可分,一般带有可诵可唱并能随歌伴舞的特点。从这个意义上来说,"歌与舞紧密结合,互相不分离,歌有舞蹈相伴,舞有歌在其中引导,这是藏族民歌与舞蹈的本色基调,歌舞并举是其特色"。

一、民歌

民歌是藏族民间歌舞艺术中最常见的一种形式,其分类有以下几种:赞颂和赞扬父母和亲人的养育之恩的颂歌,抒发来自歌手内心深处哀愁的悲歌,还有在宴会上通过玩笑的形式给宾客带来无穷惬意的欢喜之歌等。所有民歌歌词形式上大多数都分三个段落,曲调基于歌词大意和歌手的音色,有着多样的唱法并音调长短不一,通过歌手的韵律特点可以做一些适当的布置和调控。在一般的大场合里唱第一首民歌即开场的时候,要唱完一首歌的三个段落,从第二首起可以不唱第二段,通常唱歌时,首先由一人端着龙碗,

歌唱赞颂美好的生活,吉祥如意等象征性的歌,边唱边旋转,即将结束时,把吉祥酒龙碗递给另一歌手,这个人接过来就唱,就这样一个接着一个的轮唱。因为每首歌都把三段唱全对歌手有影响,所以第二首起往往用"第二段歌同上一段"或"请原谅第二段歌的简略"等唱词来代替第二段,老歌手们唱完歌后会加唱一句"不是会唱而是为了欢乐""不是会唱而是今天高兴"等来表示本民族特有的谦恭的

风格。具有本地区特色的曲调有"啊涅桑告""当格啦啦""吾罗牙热""香阿浪拉姆"等,这些曲调结合本地区的方言唱起来更加悦耳动听。因为民歌是一种边唱边在场合中央举起手缓缓旋转的重合性的艺术表现形式,它不仅强调歌词和曲调的优美和动听,更加讲究旋转的步伐和姿势。标准动作为左手轻贴脸颊,右手高高举起,轻而慢地旋转在场合中央。生活在这片土地而有才华的歌手们用自



己的智慧创作出无数优美动听的歌调，唱出了很多乡土气息浓厚而又真情实意的心曲，丰富了人民群众的精神文化生活。如《如今正是唱歌的好时光》，歌词大意：

那木架上的羔裘缎袄，
别再叠放，请穿起来，
如今正是穿着的好时光。

那盒装的珊瑚松石，
不要吝惜，请戴起来，
如今正是佩戴的好时光。

那满腹美妙的歌曲，
别藏心底，请唱出来，
如今正是唱歌的好时光。

这首民歌劝勉人们珍惜这来之不易的幸福生活，尽情享受魅力无穷的好时光，将埋藏心底的歌声展示出来。

二、阿协(则柔)

"阿协"(则柔)是循化藏区最广泛流行的一种民间歌舞形式，又叫"格尔"，主要像歌一样在过年和喜庆的节日里演唱。阿协的词和民歌的词没有太大的区别，一般是三段，其中

的前两段是例句，后一段是本意。唱"阿协"不同于民歌，它的参与者没有人数的限制，无论是男是女，不得少于两人，多则十几人左右，在场合中一位歌手起唱后，想唱的人都可以参与；分提前商量和不商量等两种形式，因为这种歌的动作中有跳的姿势，所以也叫"强"(藏语，意为跳)，在"阿协"中不但注重歌词和曲调，同样注重手态和步伐；表情和动作等有统一的要求，"阿协"随着歌词和曲调的变化而动作姿势也有千变万化。因为"阿协"不是一人

独唱，所以在表演过程中集中体现合作精神，要求所有参与人员嗓音的高低、步伐的快慢节奏、手态的高低等均而一致。"阿协"可以男人组合，也可以女人组合，而男女混合者比较少。人们围成一个圆圈，一袖上举，一袖下施，先由一人起调，众人随声而和，边唱边舞，给人一种开阔、舒适之感。循化藏区的"阿协"曲调丰富多变，具有明显地域特色的有："尕莫洛""一起去拜白度母""夏玛啦""卡内也""阿柔玛""当色则"等多种。从内容而言，它给我



手的当场发挥而随意性较大；③比喻恰当而能使听众觉得快乐、放松、舒畅。比如《怪你乌鸦命不好》，歌词大意：

高空射了一支箭，
本想射掉大老鹰，
怪你乌鸦命不好，
一箭落在你身上。
或《河滩野鸡不用慌》：
你河滩野鸡不用慌，

不劳长枪打下你，
对于健壮的我来说，
一块石头的代价要你命。

四、问答歌

问答歌是在庆典或宴会上诸多男女歌手发挥聪明才智的一种民间歌舞艺术形式。歌手彼此以问答的形式对唱，一般情况下问答歌的内容往往涉及许许多多的事物，它是考验某一歌手社会阅历及观察事物的一种方

法，如果对方对民歌和社会没有深入的了解，就算他（她）有再好的嗓音、再强的唱法，却对不上问者的歌词，往往会陷入非常尴尬的境地，问答歌在内容的形式上有多种多样。

五、托付歌

托付歌，它与藏族人民的生活习俗紧密相关，是循化地区藏族人民婚俗的重要组成部分，只在婚嫁喜事中唱，有着悠久的历史渊源。这首歌唱的场合和歌者的身份比较特殊，





是在女孩出嫁时必须由其哥哥唱。由于妹妹年纪尚小,且父母管教不严,没有足够的人生经历,哥哥就妹妹出嫁时以千叮咛万祝福的形式嘱托男方家人和对方全村男女老少以及亲朋好友,请求他们对自己的妹妹细心照顾,不足之处多加教诲。通过民歌形式来吟唱兄妹同胞情谊,其韵律和歌词等悠远深情,听起来让人颇为感动。

六、儿歌(西贝勒)

儿童是民族的未来,培养和教育下一代是每个民族的重任和职责。循化地区藏族人民也不例外,他们为了下一代的成长,很早以前就创作了富有地域特色、适合儿童思维发展的歌谣,为广大儿童所喜爱,内容和曲调也非常丰富有趣。但由于种种原因,部分歌曲早已失传。循化藏区儿童儿歌曲调切合少儿心理年龄发展特点,活泼天真,易唱易懂,朗朗

上口,音域一般都在八度之间,属平行乐段,来回反复,如《我有一匹小马驹》。歌词大意:

我有一匹小马驹,
小马驹赶不上骏马群,
赶不上也要跑一程。

我有一颗灰刺箭,
灰刺箭不如铁箭准,
射不准也要放一箭。

我有一首少儿歌,
唱起儿歌没人听,
没人听也要唱起来。

这首儿歌中表现了儿童不服输的天性和拼搏向上的进取意识,旋律动听优美,节奏明快欢悦,吸引着小朋友们共同欢歌。

循化藏区地域不大,但其歌舞种类丰富多彩、绚丽夺目,可以称得上是安多农区民歌的一个缩影,一面镜子。循化藏区的藏族人民凭借聪明才智对世代相承、口耳相传的“心曲”——民歌有自己清晰明辨的分类,在这里遵循这种本土划分,意欲对富有代表性的循化藏区民歌进行文化解读,对浩如烟海的安多藏族民歌管中窥豹,领略循化藏区——这个地区飞出的动人歌声,真心希望能够起到抛砖引玉的作用,从而有更多的学者深入藏区,实地考察,让许多像循化藏区民歌一样不为外界所知的少数民族民间歌舞艺术,有更多的人去鉴赏、解读并发扬光大。



石头帐篷里飞出的歌声

—— 道帏藏族民歌解读

“道帏”(དཱཱཾ)为藏语,石头帐篷的意思,是青海东部地区循化县境内的一个行政乡,因其中央部位有一白色巨石,形似帐篷,由此得名。道帏乡位于县东南35公里处,占全县面积的24.6%,海拔2020米,地势南高北低,年平均气温1-6度,生产方式主要以农业为主,就地理位置和方言属性而言,属安多藏

区,语言为安多方言。循化县境内有藏族乡4个,分别为道帏、文都、尕楞、岗察四个乡,其中岗察乡为纯牧区。道帏乡包括27个行政村,据2005年的统计数字,全乡83%为藏族,有2410户、12587人。

就是在这并不起眼的山川,为数不多的道帏人民继承着久负盛名的藏族歌舞艺术传统,

并在历史的长河中创造了在安多地区颇有影响,别具一格、形式多样的“道帏则柔”(དཱཱཾར་ལོ་རྩལ་)即道帏民歌的一种,令人叹为观止。

一、民歌种类本土划分

对于藏族民歌的分类,由于表达内容、流行地区与舞蹈关系的不同,分法也不尽相同。

一般把藏族民歌分为“鲁”体民歌和“谐”体民歌。有的学者认为它们的区别主要在格式、音节和句数上，有的认为它们的区别主要在舞蹈与音乐的关系上。由于藏区幅员辽阔，民歌类型丰富，因方言、场合、内容的差异叫法也不尽相同，如“谐”类民歌主要适用于卫藏地区，再如民歌当中还有一些歌曲种类无法归入以上两类。这对研究人员特别对于不懂藏语和不了解藏族生活的人来说，难免会造成理解上的某些误区，所以怎样分类更科学，还需进一步探讨。总的来说，藏族民歌是藏族人民在长期的生活和劳动中集体创作的结晶，属于民间文学的范畴，是藏族人民审美观念、生活习惯、民族气质的再现，与民俗文化密不可分，一般带有可诵可唱并能随歌伴舞的特点。从这个意义上来说，“歌与舞紧密结合，互相不分离，歌有舞蹈相伴，舞有歌在其中引导，这是藏族民歌与舞蹈的本色基调，歌舞并举是其特色”

道帛地域不大，但其歌舞种类丰富多彩、绚丽夺目，可以称得上是安多农区民歌的一个缩影，一面镜子。道帛人民凭借聪明才智对世代相承、口耳相传的“心曲”——民歌有自己清晰明辨的分类，本文遵循这种本土划分，意欲对富有代表性的道帛民歌进行文化解读，对浩如烟海的安多藏族民歌管中窥豹，领略

道帛——这顶石头帐篷中飞出的动人歌声，真心希望能够起到抛砖引玉的作用，从而有更多的学者深入藏区，实地考察，让许多像道帛民歌一样不为外界所知的少数民族民间歌舞艺术，有更多的人去鉴赏、解读并发扬光大。

二、异彩纷呈的道帛“则柔”

“则柔”（ཇོ་རལ་），是安多地区歌伴舞的民歌类型的泛称，区别于“卓”（ཇོ་），“卓”是藏族对舞蹈的泛称。“则柔”是歌曲的动态形式，唱者借助一些规范化和约定俗成的动作阐释歌曲

内容近而抒发内心情怀，充分调动听者的视觉情绪，获得审美体验，其舞蹈动作是辅助性，此曲的亮点还是在于声音和唱词上，无歌不成“则柔”。

道帛以“则柔”著称，这充分反映了道帛作为农区与牧区民歌的不同点：从种类上看，“则柔”种类丰富；从形式上看，以众人参与、合唱居多；从舞蹈音乐的主部曲调上看，以慢板歌曲为主，充分反映了海拔相对较低、环境较为封闭的农区藏族民歌稳健、典雅的风格，不同于牧区民歌悠远、高亢、单唱的风格。有些纯牧区没有“则柔”，这与牧区居住分散，人员难



以集中,没有集体歌舞流行和发展的土壤有一定关系。

在道忒,人们把“则柔”称作“琼勒”(མཇུ་ལོ་ལོ་)就是边唱边跳的意思。“琼勒”没有场合的禁忌,大小聚会都可以举行,一般由众人合唱,多人表演。其调子有“果阿龙则”(མཇུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་)、 “阿柔玛”(མཇུ་ལོ་ལོ་)、 “仲罗则”(མཇུ་ལོ་ལོ་)、 “阿卓则”(མཇུ་ལོ་ལོ་)等,其中一些调子在道忒附近的藏区也十分流行,据当地老艺人讲,现存调子就有二十多种。这类节目表演中,人们边唱边舞传达着对生活的感悟和理解,在抑扬顿挫的合声中或齐摆腰肢或齐甩袖子或模仿动物的样子和声音,风格随意,可看性强,深受当地人们的喜爱。按照以上不同的曲调,可以填不同内容的唱词。

以“仲罗则”为调子的歌曲如:我唱着唱着到天上,邀天上的小龙和我共舞。这首歌在藏区普遍流行,歌词简单,歌手根据感情表达的需要创建了大量的装饰音,使得原本主干旋律简单的乐曲变得多样、节奏变得丰富。而“果阿龙则”,是道忒特有的“则柔”艺术种类。这首曲调由三至六人演唱,人们头戴狐皮帽,身穿藏服,一边唱一边按歌词内容做动作。其中一人领唱:“阿协——”众人合唱:“看头顶的狐皮帽,迎风摇晃——颠~颠~”(མཇུ་ལོ་ལོ་);看腰间的银饰,清脆铃声——斯~斯(མཇུ་ལོ་ལོ་);看脚下的靴子,



踏歌而舞——喀~喀(མཇུ་ལོ་ལོ་)这首歌的特点是巧妙地利用拟声词,表演形象,充满感染力,即是一种歌舞的形式,也算是一个小型的服饰表演。

有一首模仿蝴蝶的“阿卓则”调,也比较有特色:“蝴蝶的翅膀阿卓则,轻盈地转动阿卓则”运用装饰音,反复咏唱,唱者做出蝴蝶飞舞的样子,歌颂大自然的情怀溢于言表,自由、轻快,表现了天人合一的和谐境界。还有一支拟小鸟舞,第一段如:“阿协——小鸟的尾巴颠~颠,我像小鸟一样歌唱”逼真的表演了一只翘着尾巴的小鸟,跃跃欲飞的可爱形象,营造出欢快轻松、诙谐幽默的气氛;第二段切本意:

阿协——我本是道忒藏乡的人,那里五谷丰登,那里水草丰美。唱词发生变化,但旋律固定,可以一直编下去。这首民歌似乎隐约可现拟兽舞的风采,带有自然崇拜的痕迹。无独有偶,如在道忒的贺龙堡村、比隆村流传的“夏琼”舞,就是一支拟兽舞。表演人数最少在二十人,不分老幼,但属于男人的舞蹈。动作起伏大,夸张、大气,舞者右手持羊皮鼓,身体一蹲一起。传说其动作是在模仿一只鹿的动作。这只鹿在猎人的追杀下逃到米拉日巴修行的山洞,当猎人不顾米拉日巴的劝说而向小鹿射箭时,这只箭竟然调转方向射向自己,猎人感于米拉日巴修行的高深境界,成为米拉日

巴的弟子，而小鹿从此也终日跟随米拉日巴身后，它一跳一跳的样子正是道忒“夏琼”舞姿的来源，而唱词也正是米拉日巴道歌的内容，道歌属于诗歌体裁，这首歌充分体现了藏族民歌诗歌舞三位一体的特色。“夏琼”舞一般在正月十五和农历6月15日表演，恰逢“拉则”节，也就是祭拜山神的日子，除了表演“夏琼”舞外还有插箭仪式，在这里民歌担负着一定的宗教功能。舞蹈带有但并不完全是原始拟兽舞狩猎场面的再现，歌舞体现出一种神态逼真、惟妙惟肖的审美境界。另外，在道忒地区也有其他藏区所流传的跳神舞、狮子舞、山羊面具舞等有着强烈传奇色彩和写实性的拟兽舞，很多种流传至今，已成为一种高度规范化的以表现多种内容和人物性格的舞蹈，带有美好的象征意义，体现了一种自然美和精神美的统一。

三、独具魅力的道韩“勒”曲

"勒"可理解为歌曲。严格意义上的"勒"(ལེ)是指"芒勒"(དཔལ་ལེ)，一般是在比较庄重的场合唱的，区别于"拉伊"(ལཱ་གྲུ་ལེ)即情歌。道忸"勒"种类很多，如"羌勒"(མང་ལེ)即酒歌、"斯巴哲勒"(སྤེལ་ལེ)即问歌、"累勒"(ལུ་ལེ)即劳动歌、还有嫁歌、悲歌等。

在喜庆婚宴、男女老少相聚时，人们喜欢让村子里嗓音好的歌手唱“芒勒”。一般歌手左手捂耳，右手拿着盛着美酒的龙碗，身体随着悠扬的曲调缓慢旋转，歌词很少，靠的是声音的穿透力，通过悠扬的长调引发众人的遐想，充分传达出“无声胜有声”的美学意境。在道帛地区比较流行的调子有“阿香洛洛”调、“香加洛洛”调、“阿龙拉姆”调等，曲调基本上固定不变，且反复咏唱，以连音见长，唱词改变，或赞颂天地人神或根据不同的庆祝主题由歌手即兴编词，歌曲充分借用比喻、比兴、夸张等艺术手法，触景生情，引发联想。这些调子在道帛临近地区特别在甘南藏区也很流行。

由于藏族民歌当中很少有悲歌，所以就选取一首道忒的“抖勒”(ཁྱལ་ལྷོ་ལྷོ་)悲歌，进行解读。其中有一个调子“达罗夷”这样唱：“达罗夷(修饰音)，我从大力加山上来，道忒如同摆宴整齐的石堆，村落如同酥油酿成的湖泊；达罗夷，姑娘像是含苞欲放的花蕾，如果能生在这个地方该是多么幸福啊！”光听歌词似乎很美，但此曲凄凉悲怆，听当地人讲，唱者此时正要被军阀拉去被杀，他路过道忒时，带着对生命深深的眷恋，留下了这首悲伤的“达罗夷”调子。此后人们用这个调子，装自己的“难心事”，唱世间不平、叹命运不公，民歌在这里成为治疗藏族人民精神创伤的缓冲剂。

在道忒还有一曲悲歌，可以说此曲只有道忒有。这首歌叫“哲西”，(ཐེ་སྔུ་) 哲为分离之意。确切地说这是一首送葬前的道别歌，是亲人生离死别时唱的。一般由死者亲属中年长的女性在丧葬前唱。曲调忧伤凄凉，唱者不由自主带有颤音，以叙事诗方式唱，如果死者为男性，唱词则如：“天上三只鸟儿并驾飞行，其中的一只雄鹰折翅坠地……”以鸟儿离开群体，比喻死者的突然辞世，深刻总结死者的一生，并且安慰死者不要为家人担心，劝其安心离去。这是一种民间宗教仪式，反映了藏族的灵魂观念，怕死者亡灵因为依恋此生的亲人而不得转世。

道忸的婚嫁歌可谓别具一格，很有特点，有较完整的体系。当姑娘出嫁时，根据不同的时辰和仪式，就会有不同内容和音调的嫁歌。如清晨母亲唤醒姑娘起床时有“叫醒”歌，母亲唱：“女儿，女儿快起来，嘛呢吧咪嘛，赶快起来要出嫁。”女儿回：“阿妈啰啰，听女儿说，勿催女儿快快起，让黎明慢慢到来，让温暖的太阳照上山坡，勿叫女儿快快嫁，让伙伴相聚诉心曲”曲调温婉动人，充满忧伤，唱出了母女难以割舍的骨肉深情。

也有父亲叫醒母亲,让母亲快快烧茶,为女儿出嫁做准备的"叫醒"歌,曲调不尽相同,同样催人泪下。当姑娘起床后,开始梳头时,

又有“梳头歌”。一般由给姑娘梳头的女性唱。当娘家人围坐一起,为女儿送行时,为了安慰姑娘的家人,又有“送行”歌:“颈戴铃铛的灰色骡马,不求回报送小喇嘛到拉萨,性情刚烈的母马双眼充满泪花,菩萨心肠的母马哟,你不要哭泣,送喇嘛到圣地是骡马的职责;佩戴珊瑚耳环的好姑娘,从头开始新建家园,恩情似海的父母双眼充满泪水,菩萨心肠的父母哟,你不要哭泣,新建家园是姑娘的命运。”歌手通过对比和比喻,以动情的曲调和言之有理的唱词安慰出嫁姑娘的父母不要伤心和难过,因为女大当嫁是天经地义的事情,从中也可一瞥道忒婚嫁习俗。

“勒夏”(ལེཤ)由于这种歌主要以两人对唱的形式,以善意的讽刺彼此揭短,充满比歌打擂台意味,因此可以称为擂台歌。这种类型的民歌风格夸张、充满藏族人特有的幽默、睿智和思辨的光芒。基于它的争辩性,庄重严肃的场合时很少唱,但当同龄人“香浪”(在天气暖和时到野外游玩、狂林草)或在田间地头休息时,唱勒夏会在人们的哄笑中把聚会推向高潮,演唱者多为即兴编词,歌词通俗易懂,充满奇思妙想,对于创作者是一个极大的挑战。勒夏在安多其他农区也比较普遍,在道忒唱勒夏也是由来已久。如一方唱到:“高空射了一支箭,本想射下大老鹰,多怪乌鸦你命不

好,一箭落在你身上!”另一方回击:“你河滩野鸡不用慌,不劳长枪打下你,对于健壮的我来说,不过是一块石头的代价!”如一方又唱:“你背着草堆向前走,我拿着火把随你后,如我手下不留情,哗然点燃你倒霉!”另一方回击“你贪睡的猪窝只有一身懒肉,你却以为牛羊满圈;你平庸的歌手满嘴只有谎言,你却以为歌如海洋”人们通过生产生活事件,以朴素直白的语言对唱,用毛驴、老母猪等比喻对手,但并无恶意,比喻越形象生动,就越能博得众人

的笑声。

道忒的“累勒”即劳动歌种类也很丰富,有挤奶歌、播种歌、收田歌、打墙歌、剪羊毛歌、捻绳歌、锄草歌等。在田间地头劳作时,人们通过自发唱歌的形式来加快节奏、协调步伐、缓解疲劳、增进感情。在道忒地区流传的一首收田歌就很有特色,一女子领唱:“噢呀——锐利的藏家镰刀”紧接着众人合唱:“噢呀——用藏家的方式来割”女子又唱:“噢呀——扁平的汉家镰刀”众人合:“噢呀——用汉家的



方式来割”，表现了汉藏融合的社会现状。又有一首：“丰产的麦田，轻快的割呀，就像飞脱的骏马，就像翱翔的雄鹰，不怕不哭小麦田，今年是个丰收年，祝愿明年你也能东倒西歪地睡去！你长长的身子犏牛都驮不动，你重重的身子毛驴都背不动，你的数量多得镰刀都无法对付。”这首歌寄托着人们祈愿庄稼丰收、五谷丰登的美好愿望。而针对庄稼地里的杂草，人们又会唱“锄草歌”，以拟人化的手法诅咒杂草一家人，让其快快离开良田。表现了藏族人民爱憎分明的性格特征。这两首歌都带有原

始巫术的特点，口中念念有词，意欲通过语言控制，以接触联想的方式达到丰产的目的。可见其年代非常久远，对于研究原始宗教有着十分重要的意义。

在道帛地区还流传一首打墙歌十分珍贵：

མེའུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡེ་མེའུ་ཁྱེད་ཀྱི་ 是一首古老的梵文歌，其中(མེའུ)为我们大家一起之意；(ཁྱེད)是城墙之意；(ཁྱེ)是用力喊之意；(ཁྱེལ)是打的意思。梵文歌曲意思就是我们大家一起打墙！这是用古印度语唱的，可见梵文文化对藏区

的深刻影响。

四、世代传承的道帛说唱

道帛说唱类的民歌有“协巴”(ཁྱེའུ་)为说。其中有婚庆宴会场所的“东协”(ཁྱེའུ་ཁྱེའུ་)，给女婿系腰带时的赞词(ཁྱེའུ་ཁྱེའུ་)，山水地方颂的“萨协”(ཁྱེའུ་ཁྱེའུ་)，还有一种是“角协”(ཁྱེའུ་ཁྱེའུ་)即调解纠纷的说唱。也有格萨尔说唱，但不像牧区那么普遍。这类说唱一般词藻华丽，像词语“浓得化不开”的汉赋一样，充分体现唱者的语言文学功底和背诵水平。

如一首关于道帛地区来源的“萨协”中说：遵照嘎玛巴的预言，道帛地区是一个叫霍尔南杰的男子，骑着一匹叫安多保仁卡佳的神马，载着一把用九头奶牛换来的宝刀，从个叫“巴”(ཁྱེའུ་)的地方迁过来的……这首说唱非常长，光是那匹马的派头就可以说上一个小时，像是一本词藻华丽，带有浓重主观色彩的地方志。很多藏区这种关于地方起源的说唱，虽然带有传说的色彩，但也不防是从侧面了解一个地区历史生活的“活化石”，但会唱这首歌的老人并不多，如不及时抢救，就会失传。





五、与时俱进的道帛弹唱

弹唱类歌曲由六弦琴伴奏,也叫扎聂,是藏族古老的弹拨乐器,音色柔和,旋律性极强。在道帛弹唱非常普遍,有流行歌曲的涵义,因为一般弹唱歌手看市面上流行哪首,就唱哪首。既有传统调子,随时代的发展也有新调子。歌词内容一般是由歌手即兴创作,内容涉及广泛,特别值得一提的是,有一部分弹唱针对一些人们生活中的不良习惯,劝架、劝酒,提倡家庭和睦、社会和谐,像是一首首警世名言。如今,道帛弹唱艺术发展很快,出现了“勒”弹唱即长调弹唱(ལུང་ལྷན་ལྷན་),“则柔”弹唱即边唱边跳(ཅིང་རྩལ་ལྷན་ལྷན་),甚至还有“拉伊”弹唱(ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་)即情歌弹唱。弹唱作为古老的器乐,新生的品种,极富音乐魅力和发展前

景。

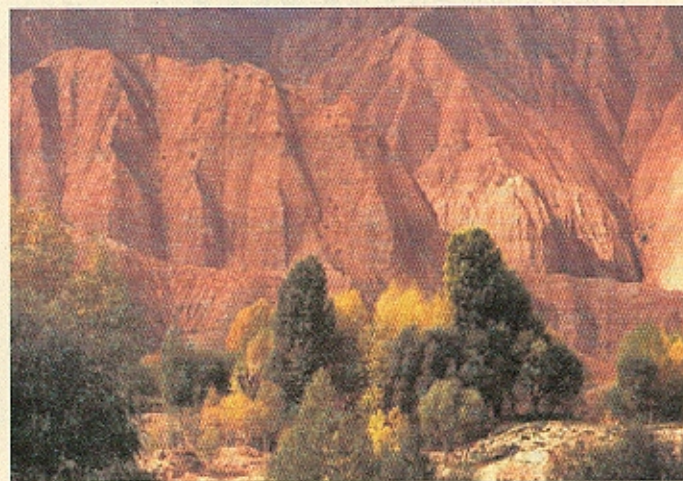
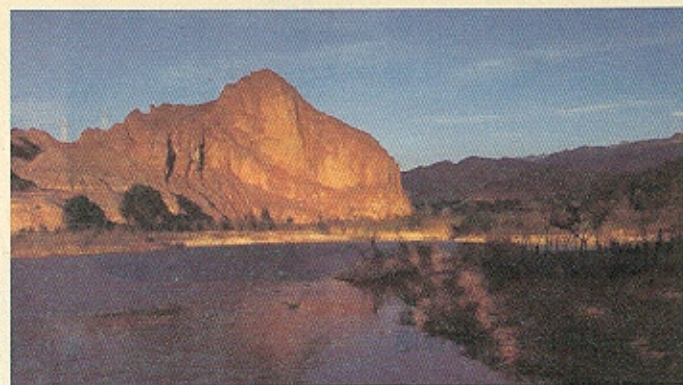
结 语

道帛歌如海洋,几乎包括了安多地区的所有民歌种类,本着无需面面俱到,突出重点的态度,说唱类和弹唱类民歌所占篇幅较小,一些民歌种类如情歌没有涉及。

千歌万舞总关情,道帛藏区民歌是道帛藏族文化的形象化反映,而文化是其内涵得以张显的一种方式。解读道帛民歌,就如同聆听了道帛藏家人的心怀,走进他们的生

活,了解他们的过去,并对其生存现状有所思考。





Folk Songs

In Tibetan communities in Xunhua, there are distinctive traditional songs and dances that have changed throughout the generations. Some of them are still practiced today, but others are disappearing. Here is a brief introduction to some of these songs and dances.

Dmang glu དམངས་ཀྱི། (Folk Songs)

Dmang glu is one of the most common types of songs. These folk songs include songs of praise to those who are honored and respected such as Lamas and parents. Sorrowful songs show a singer's emotion through lyrics and rhythm. Joyful songs involve jokes that make people laugh. Every song is different, and the

lyrics and rhythms change according to the meaning of the song. Each singer has his or her own special characteristics when they sing. Singers create lyrics according to the situation. Usually there are three paragraphs for each song, but most singers omit the second one to save their voice. At the end of each song, the singers humbly say the following: It is not that I can sing well, but that I want to share my happiness.

Some distinctive songs from Xunhua are the Awo Sang go ཨ་ལོ་སང་གོ།, Gdang gi la la གདང་གི་ལ་ལ།, Wu lo ya re ཨུ་ལོ་ཡ་རེ།, and Shang a lung la mo ཤང་ཨ་ལུང་ལ་མོ།. When these songs are sung, one's left hand touches the left cheek, and the right hand is raised up in the air while the body

of the audience. A popular example of a questioning song is the song of bull slaughtering from the song of world origin.

Entreating Song

Bcol Glu བཅོལ་གླུ།, or entreating song, is sung by the brother of the bride when she gets married. The bride's brother sings this song to ask the groom's family to take care of her, understand her lack of skills, and ask them to teach her how to work properly. It has special lyrics and rhythms that are different from other types of songs.



Children's Song

Byis glu བྱིས་གླུ།, meaning children's song, is usually sung by children. The lyrics of the song are simple to remember, and the rhythm is not complicated and thus suitable for their age and smaller breath. Most of these songs are sung to an upbeat rhythm and simple melody. Here is an example of a children's song:

I have a two year old colt,
It cannot catch up with the other horses,
But want to race.

I have a white thorn bow,
It doesn't take aim,
But want to race.

I have a child's song,
People are not interested in child's songs,
But want to sing it.



ཐུ་ཤུའཕུ་མེད་ཀྱི་ལུ་ལུ་ཤི་གཤམ་པ་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化

8

ཐུ་ཤུའཕུ་མེད་ཀྱི་ལུ་ལུ་ཤི་གཤམ་པ་

Children Games

少儿游戏

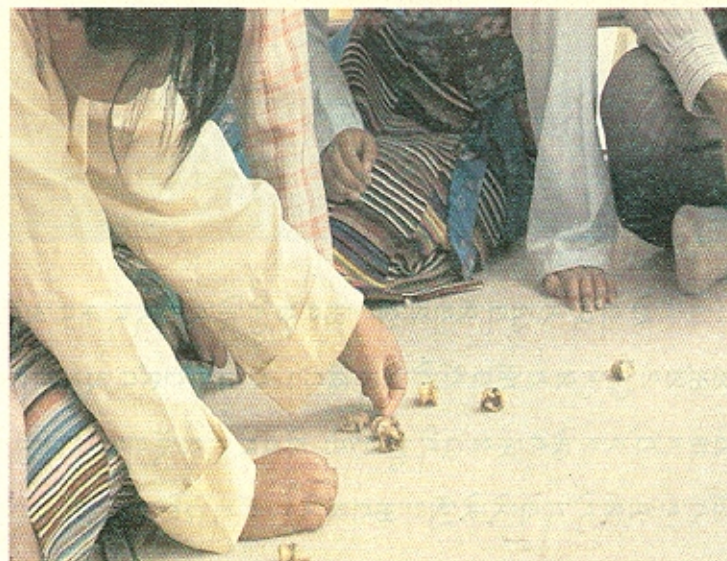


བྱིས་པའི་ཆེད་སྒོ།

ཞོན་ནུ་བོད་ཁྱུ་མཆོ་སྒྲིབ་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཤར་མཐའ་རུ་ཆགས་ཡོད་ལ།
 འདི་ཡི་ས་བབ་གྱི་དབང་གིས་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ཞིང་ཕྱགས་གཉིས་ལས་གཙོ་ཆེ་
 བ་ཞིང་ལས་དང་ཞོན་རུ་ཕྱགས་ལས་གཉིས་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་དང་.....
 འདབས་འབྲེལ་རུ་བ་ལར་མི་རིགས་གཙོ་བོ་བྱས་ཆུ་དང་ཉོས་ཉོས་མི་རིགས་འདུས་.....
 མོད་རུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ས་ཁྱུ་འདིར་སྒྲིབ་ནས་མི་རིགས་རང་གི་བྱུང་ཆོས་.....
 མ་ཡལ་བའི་དམངས་སྒྲིབ་རིག་གནས་གྱི་རམ་ཁམས་ལྟག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་མོད།
 ད་ལྟའི་འཛམ་སྐྱིད་སྐྱིད་འཕྲུལ་ཕྱགས་དྲག་པའི་རུས་འདིར་དམངས་སྒྲིབ་རིག་.....
 གནས་མང་ཤོས་ཤིག་ཉམས་དམས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར། ཞོན་ནུ་.....
 བོད་ཁྱུ་ཡང་དེ་ལས་མ་འདས་པར་དེ་སྒྲིབ་དམངས་སྐྱོད་རུ་དར་བྱུང་བའི་བྱིས་.....
 པའི་ཆེད་སྒོ་མོད་ཅུང་ཁྱུ་གང་ས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཉམས་ཆུད་རུ་སོང་དང་འགྲོ་བུས་སུ་.....
 མཆིས། དེ་བས་ཚོམ་ཡིག་འདིར་ས་ཁྱུ་འདི་ན་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་ཆེད་སྒོ་མོད་ཅུང་.....
 གང་ས་ཁ་ཤས་རྩོད་རགས་ཅོམ་བྱེད་པར་བྱ་རྒྱེ།



ཆགས་ཆ་འབྲིག་གཉིས་ཐུག་ཆུག་པའི་སྐབས་ཐེ་གོ་གཞན་ལ་ཐུག་ན་མི་.....
 ཆོག་པ་དང་། དེ་གཉིས་ལས་གཅིག་ལེན་དགོས་ཤིང་དེ་ནི་རང་ལ་ཐོབ་.....
 པར་བཅི་བ་དང་། དེ་ལྟར་ལེན་པའི་ཆོ་ན་ཐེ་གོ་གཞན་པ་སྐྱལ་ན་མི་ཆོག
 གལ་ཏེ་ཐུག་ཆུག་པའི་སྐབས་དང་ལེན་པའི་སྐབས་སུ་དམིགས་གཏད་ཀྱི་ཐེ་
 གོ་དེ་ལས་གཞན་པ་གང་རུང་ཞིག་སྐྱལ་ན་སྒྲིག་སྒྲོལ་དང་འགལ་ནས་
 ཆུག་མཁན་དེ་ཉིད་ཐངས་དེར་ཐེ་གོ་ཆུག་པའི་གོ་སྐབས་ཤོར་བར་བཅི། དེ་
 ལྟར་རེས་མོས་སུ་མི་རེ་རེས་ཐང་ལ་གཏོར་ཅིང་མཐའ་མཆུག་སུས་སྒྲངས་.....
 ཡོད་པའི་ཐེ་གོའི་གངས་ཀ་མང་ན་དེ་ཉིད་ཆུལ་བར་བཅི་བ་ཡིན། རྩ་ཆུག་
 གི་སྐབས་སུ་ཆུག་མཁན་ཆོས་རྟ་འབབ་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་ཆུག་དགོས་ཤིང་.....
 ཆུག་ཐངས་གཅིག་གིས་ཐེ་གོ་ལྟ་བོ་ལེན་མ་ཐུབ་ན་ཐངས་དེར་ཆུག་མཁན་.....
 དེ་པམ་པར་བཅི་བ་ཡིན། གཞན་རུ་ན་འདྲིའི་ཆེད་སྒྲོལ་སྒྲོད་རུ་ཐང་ལ་.....
 གཏོར་རྗེས་ཐེ་གོ་ཆང་མ་སྒྲོག་ཆགས་རིགས་འདྲར་བབས་ཡོད་ན། དེའི་.....
 སྐབས་སུ་གཉིས་རེ་བྱས་ཏེ་ཐུག་ཆུག་མི་དགོས་པར་ཐད་ཀར་ཆུག་མཁན་.....
 ཆང་མས་ལག་རུ་གང་ཐེད་འཕྲོག་རེས་བྱེད་པས་འཐུས། ཆེད་སྒྲོལ་འདྲིའི་...
 སྒྲོད་ཆུལ་བའི་སྒྲོགས་ཀྱིས་པམ་སྒྲོགས་ལ་ཐེ་གོའི་མང་ཁུང་ལྟར་མཆུབ་རྟེན་
 བྱེད་པ་ཡིན།



༢ བྲུག་



ཐེ་པོ་བཙེ་ཚུལ་འདི་ནི་ས་ཁུལ་གཞན་ན་ཡོད་པ་དང་པལ་ཆེར་.....
 འདྲ་ལ། ཞོན་རུ་པོ་ད་ཁུལ་འདི་ནས་ཐེ་པོ་འདི་པལ་ཆེར་ཞི་མོ་རྣམས་ཀྱི་.....
 ཅིང་མོའི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཅིང་ཆས་འདིའི་དབྱེ་བའི་ཐང་ནས་.....
 ཅིང་པ་དང་ར་སྤ། བྱ་སྤ་སྤགས་རྒྱ་ཆ་འདྲ་མིན་ལས་བཟོས་པའི་སྤ་ལ་ལ་.....
 ཤས་ཡོད། བཟོ་ཚུལ་ནི་བྱ་སྤ་འཕ་ཅིང་པ་ཆུན་པོ་ ཞིག་དོང་ཅེའི་བྱ་ག་.....
 ཏུ་བརྒྱས་ཤིང་དེའི་དཀྱིལ་ཏུ་སྤག་པ་སྤགས་ཤིང་སྤ་མོ་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་སྤ་.....



མོར་བསྐྱམས་རྗེས་རྒྱང་པས་བཙེ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་བཙེ་ཚུལ་གྱི་འགྲུལ་.....
 སྤངས་ཐང་པོ་ད་བཙེ་དང་རྒྱ་བཙེ། ཉོར་བཙེ་སྤགས་ཡོད་པར་མངོན།
 ཅིང་ཆས་འདི་མི་གཉིས་ཀྱིས་ཅིང་ཆོག་ལ། མི་མང་པོ་སྤྱགས་གཉིས་སུ་.....
 བཤོས་ནས་ཅིང་གྲང་ཆོག་ མཐུག་མཐར་སྤྱགས་གང་གིས་བཙེས་པ་མང་.....
 ན་དེ་ཉིད་རྒྱལ་བར་བཙེ་བ་ཡིན་ལ། རྒྱལ་སྤྱགས་ལ་དཔོན་པོ་དང་པམ་.....
 སྤྱགས་ལ་སྤ་བ་ཟེར། སྤ་བའི་ཆད་པ་ལ་དཔོན་པོ་གོམ་པ་བརྒྱ་ཅན་གྱི་ས་ལ་.....
 འཁྱུར་བའམ་དཔོན་པོས་ཐེ་པོ་གནས་ལ་འཕངས་ནས་རྒྱང་པས་སྤྱགས་.....
 ཀྱིས་རྒྱང་རིང་ཏུ་འཕེན་ལ་སྤ་བས་དེ་ས་ལ་མ་སྤྱག་པར་འཛིན་དགོས།

३ ཆ་རྟུ་

ཆ་རྟུ་ཞེས་པ་ནི་རྟུ་ཡིས་གྲུ་བ་པའི་དོ་བའི་ཅེད་ཆས་ཤིག་རྟེ། ད་
 ལྟའི་རྟུ་སྲ་འདི་ཡི་ཅེད་རྒྱན་ཏུ་ལམ་ཆད་པར་ཉི། དེ་ནི་རྟུ་རིལ་རིལ་ལྟ་
 ཡིས་གྲུ་བ་པ་ཞིག་དང་དེ་ལ་སྟེ་བ་ལ་ཤས་ཀྱི་ཅེད་སྲོལ་མི་གཅིག་ན་འདྲ་སྲོལ་
 བཏང་གི་འགྲལ་སྲངས་པ་ལ་ཆེར་མཆུངས་པར་རིགས། དེའང་རྟུ་.....
 གཅིག་གནས་ལ་འཕངས་ཤིང་འཕྲོམ་བཞི་པོ་ས་ལ་གཏོར་ནས་རེ་རེ་བཞིན་
 ས་ནས་འཐུ་བ་ཡིན། གནས་ལ་འཕངས་པ་དེའི་མིང་ལ་མགོ་རྟུ་ཟེར།
 མགོ་རྟུ་གནས་ལ་འཕངས་ནས་ཐང་གི་རྟུ་གཅིག་རེ་གཅིག་རེ་བྱས་ཏེ་.....
 འཐུ་བ་ལ་ཁེར་ར་དང་གཉིས་རེ་འཐུ་བ་ལ་ཉིས་ར། གསུམ་ཆབས་ཅིག་ཏུ་
 བརྟུས་ཤིང་གཅིག་གཞུག་ནས་འཐུ་བ་ལ་སུམ་ར། བཞི་པོ་མཉམ་གཅིག་ཏུ་
 འཐུ་བ་ལ་སྤར་ར། དེ་ནས་རྟུ་ལྟ་པོ་ལག་མཐེལ་ལ་སྤངས་ནས་སེམས་.....
 རྒྱུང་གིས་གནས་ལ་འཕངས་ཤིང་མཐུ་བ་གྲུའི་སྟེང་ཏུ་སྤངས་རྩིས་སྤར་ཡང་.....
 སྤར་བར་འཛིན་པ་ལ་མགོ་ལེབ་ཟེར་ལ། དེ་ནས་མགོ་རྟུ་གནས་ལ་.....
 འཕེན་ཞོར་རྟུ་གཞན་པ་རེ་རེ་བཞིན་མཐུ་བ་རྒྱུང་དང་སྤོན་མཐུ་བ་བར་.....

ནས་ཐང་ལ་འཛིན་པ་ལ་རྒྱག་གཏོང་། མགོ་རྟུ་གནས་ལ་འཕངས་ཤིང་.....
 རྟུ་གསུམ་ཐང་ལ་བཞག་ནས་ལག་གི་རྟུ་དེས་བརྩེ་སྤྱོད་པ་ལ་རྟུ་.....
 སྤར། ཐང་གི་རྟུ་ནས་མགོ་རྟུ་དང་མཉམ་ཏུ་ལེན་པ་ལ་འཐུར་ཁྱོར།
 རྟུ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་རྟུ་གཅིག་སྤེལ་ཏུ་འཛིན་པ་ལ་སྤྱོད་ཅེས་.....
 ཟེར་ལ། གོ་རིམ་གཅིག་བརྒྱབ་ཆེར་ན་པ་ལོ་པོར་སྤྱོད་གཅིག་བསྟད་པར་.....
 བཅི་ལ། སྤྱོད་འཁུར་མཁན་གྱིས་སྤྱོད་མཁན་གོམ་པ་བརྟེན་ཅེས་ལ་འཁུར་.....
 བའམ་ཆ་རྟུ་ཡིས་ལག་པའི་ཆོགས་རྟུ་གྱི་སྟེང་ཏུ་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ཆད་.....
 པ་གཙོད་དགོས། སྤྱི་སྲོལ་ནི་རྒྱག་པའི་གོ་རིམ་ཁྱོད་ཏུ་མགོ་རྟུ་ཐང་ལ་.....
 རྒྱུང་བའམ་རྟུ་ཐང་ནས་མ་ལོན་ན་ཤོར་སོང་བར་བཅིན།





༤ ཐིག་སྐྱད་འབྲེན་པ།

ཐིག་སྐྱད་འབྲེན་པ་འི་ཆེད་སྒྲུལ་འདི་ནི་ཐིག་སྐྱད་ཨ་ཁོང་ཅན་ཞིག་མཛུབ་གྱའི་མགོ་ནས་འབྲེན་ཚུལ་ཞིག་དང་། ཆེད་མོ་འདི་ནི་མི་གཉིས་གྱིས་……
 ཆེ་བ་ཡིན་ལ་དེའང་གཅིག་གི་མཛུབ་མགོ་ནས་གཅིག་གིས་སྒྲངས་ཤིང་རིམ་འོ་དབྱིབས་སྣ་མང་གིས་འབྲེན་པ་ཞིག་ཡིན། རྟོན་དངོས་སུ་འདི་ནི་རིག་པ་འི་……
 འགན་བསྐྱར་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།

ཅེད་སྒྲིལ་འདི་ནི་མི་རུ་ཅེད་.....
 བྱའང་ཆོག་ལ། དེའང་རང་རང་གི་.....
 རྟོག་ཅེ་གྲུང་རྟོག་ལ་འཕངས་ནས་སྒྲིལ་
 དེ་མར་འགྲིལ་བ་ཐག་རིང་ན་དེས་.....
 རང་ཉིད་ཀྱི་རྟོག་ཅེ་ཡོད་པའི་གནས་.....
 དེ་ནས་དེའི་ཞོལ་མ་དེའི་རྟོག་ཅེ་ལ་.....
 རྒྱག་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་ཞེལ་སོང་ན་
 ཞོལ་མ་དེའི་རྟོག་ཅེ་དེ་རང་ཉིད་ལ་.....
 ཐོབ་པར་བཅེ་ལ་དེ་ནས་སྒྲིལ་མཐུད་རུ་.....
 དེའི་ཞོལ་མའི་རྟོག་ཅེ་ལ་རྒྱག་དགོས།
 གལ་ཏེ་མ་ཞེལ་ན་གཞན་པའི་རྟོག་ཅེ་.....
 ལེན་མ་ཐུབ་པས་གོ་སྐབས་གོར་སོང་.....
 བར་བཅེ་བ་ཡིན།

འདི་ནི་རྟོན་དངོས་སུ་རྒྱགས་ཆལ་འགྲན་པའི་ཆལ་སྒྲིང་གི་ཅེད་མོའི་ནམ་གངས་ཤིག་རྟེ། དེར་འགྲོ་.....
 མཁན་དང་བདའ་མཁན་གཉིས་ཡོད་ལ། བདའ་རེས་མ་བྱས་གོང་ནས་འགྲོ་མཁན་དེ་ལ་“མ་ས”ཞེས་ངལ་གསོ་
 སའི་ངེས་གཏན་གྱི་གནས་ཤིག་གཏན་འཁེལ་རུ་ཡོད། དེའང་འགྲོ་མཁན་དེས་ཁ་ནས་“ཨ་.....”ཞེས་སྒྲིང་.....
 འདྲོན་བཞིན་འགྲོ་དགོས་ཤིང་བདའ་མཁན་གྱིས་དབུགས་རིང་ཐོངས་གཅིག་ལ་ཐིན་པར་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་.....
 འགྲོ་མཁན་ཐང་ཆད་པ་ལོགས་བྱུང་ན་ལྷུང་རུ་མ་སར་ལོག་ནས་ངལ་གསོས་ཆོག་ལ། དེར་ཐིན་ན་བདའ་མཁན་
 གྱིས་བཟུང་མི་ཆོག ངལ་སོས་ཇེས་སྒྲིལ་མཐུད་རུ་བདས་ཆོག དེ་ལྟར་མ་སར་ཐོངས་གསུམ་ལོག་རག་བར་མ་.....
 ཐིན་ན་སྒྲོན་གྱི་བདའ་མཁན་སྒྲོས་ནས་
 འགྲོ་མཁན་གྱིས་བདའ་དགོས། བདའ་
 རེས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁོད་འགྲོ་མཁན་
 གྱིས་“ཨ་.....”ཞེས་པའི་སྒྲིང་ཆད་.....
 བའམ་བདའ་མཁན་གྱིས་བཟུང་ཐུབ་.....
 སོང་ན་དེའི་ཆད་པ་ལ་གོམ་པ་བརྒྱུ་ཅམ་
 གྱི་ས་ལ་འཁྱུར་དགོས།



ཧྲ་གཞུང་མ་གཞུང་རྟེན།

ཅིང་སྤྱི་ལོ་འདི་ནི་མང་ཤོས་དགོང་མོའི་དུས་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལོ་བ་
 ཞིག་དང་། སྤྱི་ལོ་སྤྱིར་བཏང་དུ་བྱིས་ཆོང་ཞིག་གི་ནང་ཡོན་དགོས།
 དེའང་བཅོལ་མཁན་། གཅིག་དང་གཞུང་མཁན་ལ་ངེས་གཏན་མེད། ཐོག་
 མར་གཞུང་མཁན་རྣམས་རང་། རང་སར་གཞུང་དགོས་ཤིང་བཅོལ་མཁན་

གྱིས་མིག་བཙུམ་ཞིང་ཁ་གྱང་ངོམ་ཁང་བའི་ཀ་བ་ཞིག་ལ་གཏད་ནས་ཁ་
 ནས་“མ་ནི་གཅིག་.....གཉིས་.....གསུམ་.....”ཞེས་བརྒྱ་རག་བར་བཅིས་
 ཤིང་གཞུང་མཁན་ཆོས་“ཐར་ཐར་”ཞེས་བརྒྱ་བརྒྱེས་བཅོལ་མཁན་
 གྱིས་འཆོལ་དགོས། དེ་ལྟར་མི་ཆོང་མ་རྟེན་རྟེན་བཅོལ་མཁན་གཞན་
 ཞིག་བདམས་ནས་སྤྱིར་བཏོན་ཅིང་མོ་སྤྱི་ལོ་དགོས།





༡ བྱེད་མ་འབྱེད་མེས།

ཆེད་མོའི་རྣམ་གྲངས་འདིར་ས་ཆ་ལ་ལས་“ཉེ་ཡོ་སྤར་ཡོ”ཟེར་.....
 ཞིང་། མི་གཉིས་རེ་ཆ་ལྟེ་ནས་ཆེ་བའི་ཆེད་མོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་རེས་.....
 གཏན་གྱི་ས་ཆ་ཞིག་ནས་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ལ་འཁྱུར་རེས་བྱེད་པ་ཡིན།

ཆེད་མོ་འདིར་“ཉེ་ཡོ་སྤར་ཡོ”ཟེར་དོན་ནི་མི་གཉིས་གྲིས་པན་ཚུན་འཁྱུར་..
 རེས། གནས་གཅིག་ནས་པན་ཚུན་རྒྱབ་གཏད་ཅིང་ལག་གཉིས་གཅིག་.....
 གཅིག་ལ་བརྩོལ་རེས་པའི་ཆེས་པའི་ཆེད་མོ་ཞིག་འཁྱུར་རེས་བྱེད་པ་ཡིན་..
 པས་དེ་ལྟར་བཏགས་པར་བཤད།

ཅིང་སྤྱི་ལ་འདི་ནི་མི་དུ་ཅི་ན་འང་ཆོག་པའི་ཅིང་མོའི་ནུམ་གངས་ཤིག་
 ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུལ་ལ་ལྷ་ཀ་ཞིག་ངེས་གཏན་གྱི་ས་ཞིག་
 དུ་འབེན་དུ་བཅེང་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་གོམ་པ་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་ས་
 ནས་ལྷ་ཀ་གཞན་ཞིག་གིས་འབེན་ལ་བརྒྱག་དགོས། བཅེང་བྱའི་འབེན་
 གྱི་མདུན་གྱི་གོམ་པ་གཉིས་གསུམ་གྱི་ས་ན་བར་ཐིག་ཅིག་ཡོད་པ་དང་།
 བཅེང་ཡོད་པའི་ལྷ་ཀ་ལ་“འབེན”དང་རྒྱག་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཀ་དེའི་མིང་ལ་
 “ཡོག”ཟེར། ཅིང་སྒྲངས་ལ་སྒྲ་ཁ་གཉིས་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་རྒྱག་མཁན་
 ཆང་མས་འབེན་ལ་རྒྱག་པ་དེར་“བཀུམ་རྒྱུབ་”ཟེར་བ་དང་། ཅིག་ཤོས་ནི་
 རྒྱག་མཁན་དང་པོ་དེས་འབེན་ལ་རྒྱག་དགོས་ཤིང་གཞན་ཆང་མས་དེའི་
 ཡོག་ལ་རྒྱག་པ་ཞིག་དང་དེར་“ཀ་རྒྱུབ་”ཟེར། བཀུམ་རྒྱུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ས་སུ་
 རྒྱག་མཁན་ཆོས་འབེན་རེ་རེར་བརྒྱབ་ནས་ཁེལ་སྤོང་ན་དེ་ནི་རང་ལ་ཐོབ་
 པར་བཅི་ལ། ཀ་རྒྱུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ས་སུ་རྒྱག་མཁན་དང་པོས་འབེན་ལ་རྒྱག་
 དགོས་ཤིང་འཕྲོ་མ་དག་གིས་འབེན་ལ་མི་རྒྱག་པར་རྒྱག་མཁན་དང་པོའི་
 ཡོག་ལ་རྒྱག་དགོས་ལ་གལ་ཏེ་ཁེལ་སྤོང་ན་འབེན་ལ་བཅེང་ཡོད་པའི་ལྷ་ཀ་



ཀ་ཆང་མ་རང་ལ་ཐོབ་པར་བཅི་བ་ཡིན། དེའང་འབེན་བཅེང་ཡོད་པའི་ས་
 ནས་གོམ་པ་བརྒྱད་དགུ་ཙམ་གྱི་ས་དུ་རྒྱག་ས་ཤིག་བརྒྱབ་ཡོད་ལ་དེ་ནི་
 འབེན་ལ་རྒྱག་སའི་གནས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་གོམ་པ་དོ་རྩེ་རྩེ་ཞོར་ཁ་
 ནས་“གང་དོ་རྩེ་གཞི་”ཅེས་ཡོག་ལ་གནས་གཡུགས་ཏེ་འབེན་ལ་རྒྱག་གོ།
 གོང་ནས་བཤད་པའི་འབེན་གྱི་མདུན་ན་ཡོད་པའི་བར་ཐིག་དེ་ནི་འབེན་ལ་
 རྒྱག་མཁན་གྱི་གོ་རིམ་དབྱེ་བ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཐིག་ཡིན་ཏེ། རྒྱག་མཁན་
 ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོག་དེ་དལ་གྱིས་ས་ནས་བསྐྱེལ་ཞིང་། ཐིག་དེའི་མན་

ཆད་ནས་སུའི་ཡིག་ཆེས་མཐོ་ས་ན་ཡོད་ན་དེ་ནི་རྒྱག་མཁན་ལྟ་
 དང་པོ་ཡིན་ལ། རྒྱག་ས་དེ་ལས་བརྒལ་ན་“ཤི་ཐལ”ཞེས་ཀྱི་ཞེས་ཀྱི་
 ཆེས་མཐའ་འཇུག་བྱེད་དེ་རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

༡༠ རྒྱག་པ་རྩོམ་ཞེས་ཀྱི་

ཆད་མོའི་རྒྱལ་གྲངས་འདིར་མི་གྲངས་ཀྱི་ཆོད་འཛིན་མེད་པ་སྟེ། གལ་ཏེ་མི་ལྟ་
 རྒྱག་ཅིམ་གྱི་ཡན་ཡོད་ན་ཅེ་ཆོག་པ་ཡིན། ཆད་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་གོར་གོར་བྱས་ཏེ་ཐང་
 ལ་ཅོག་རྒྱུ་ལ། མི་ཞིག་གིས་ལག་ཏུ་རྩོ་རྩུང་ཞིག་བཟུང་ནས་ཅོག་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་
 ཀྱི་བྱ་རྩལ་ནས་རྒྱག་ས་ཤིང་རྩོ་དེ་མི་ཞིག་གི་རྒྱབ་ལ་ཁ་རྩག་ངང་བཞག་རྒྱུ་ལས་སྒྲོར་བ་བྱེད་
 ཞོར་འཕྲོད་གོས། རྩོ་རྒྱག་རྒྱབ་ཏུ་བཞག་པའི་མི་དེས་འཛིན་མཁན་དེའི་རྒྱུ་ལས་དེ་དེ་ནས་
 བདའ་དགོས་ལ་གོར་གོར་ལ་བསྒྲོར་བ་གསུམ་རྒྱག་རག་བར་མ་བཟོན་ན་བདའ་མཁན་གྱི་
 མི་དེ་གོར་མོའི་དཀྱིལ་ཏུ་ཡོད་ནས་ཆད་རིགས་ཤིག་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པའམ་དགོད་གཏམ་
 གོད་པ་སོགས་གང་རུང་བྱེད་
 དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་ལུ་
 མཐུད་སྒར་བཞིན་ཆད་མོ་སྟེ་ལ་
 ཆོག་དེའང་འཛིན་བྱེད་རྩོ་དེ་
 ཅོག་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཏུ་
 བཞག་པས་“རྒྱག་པ་རྩོ་
 འཛིན་”ཅེས་ཟེར་རོ།།



ཅེད་མོ་འདི་ཅེ་བ་ལ་ཅེ་མ་ཁན་གྱི་མི་གང་ས་ལ་ཆོད་འཛིན་མེད།
 དེའང་ཅེད་མོ་འདི་འོ་ཁྱོད་མི་སྣ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་སྟེ། ཨ་ཁུ་ཐུང་གི་དང་ཨ་མ་
 མ་མོ། ལུ་གུ་རྒྱམས་སོ། ཅེད་སྒྲོལ་ནི་ལུ་གུ་རྒྱམས་ཨ་མ་མ་མོ་འི་རྒྱུ་མཐུད་
 དེ་བརྒྱུགས་དགོས་ཤིང་། ཐོག་མར་ཐུང་གིས་མི་མངོན་སའི་ཞིག་ནས་ཨག་.....
 རིང་ཞིག་བརྒྱབ་པ་ན་མ་མོས་ལུ་གུ་རྒྱམས་ལ་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི་ཐོན་ཐལ།
 རེ་མ་པར་ཅོག”ཅེས་བཤད་ཅིང་། ཡང་ཐུང་གིས་ཨག་རིང་ཞིག་བརྟོན་པ་...



ན་མ་མོས་ལུ་གུ་རྒྱམས་ལ་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི་ཐོན་ཐལ། རེ་མ་པར་ཅོང་ས”ཞེས་
 བཤད། དེ་ནས་ཐུང་གིས་མིག་གཅིག་བཙུམ་ཞིང་རྒྱང་པ་གྱུལ་བ། ཁ་ལ་.....
 མ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱང་ཡས་ཤིག་ཟ་བཞིན་ལུག་ཁྱུ་འོ་སྟོན་ལ་ཐོན་ཞིང་ཨ་མ་མ་མོ་
 དང་ཁ་བརྒྱུད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་བྱེད་པ་སྟེ།

མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གང་ལ་འགྲོ་ཟུ།”
 ཐུང་གིས་“ངས་མ་མོ་གྱུལ་མོ་ཞིག་ཐོར་སྤང་བས། དེ་འཆོལ་དུ་.....
 འགྲོ་ཟུ།”

མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གྱི་མིག་ལ་ཅི་བྱུང་།”
 ཐུང་གིས་“མ་མོ་བཙལ་དུ་སྤང་ནས་ཞར་ཐལ།”
 མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གྱི་རྒྱང་པར་ཅི་བྱུང་།”
 ཐུང་གིས་“མ་མོ་བཙལ་དུ་སྤང་ནས་བྲག་ལ་ལྷུང་ཐལ།”
 མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ཁྱོད་གྱིས་ཅི་ཞིག་ཟ་བཞིན་ཡོད།”
 ཐུང་གིས་“མ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱང་ཡས་ཡིན།”
 མ་མོས་“ཨ་ཁུ་ཐུང་གི ངས་རྒྱང་ཙམ་ཐོས་ན་ཨེ་ཆོག”

ཐུང་གིས་“ཆོག་གི འདི”ཞེས་ཟེར་ཞོར་ལག་གི་ལུག་ཤ་རྒྱང་ཡས་.....
 དེ་མ་མོར་བྱིན་ཞིང་མ་མོས་སྣ་མགོར་སྟོན་བཞིན་“མེ། དྲི་ངན་གྲོ་ཡི་

འདུག”ཟེར་ཞོར་མོའི་གཞུག་གི་ལུ་གུ་དེ་ལ་བྱིན་ཞིང་དེས་ཀྱང་“ཕེ། དྲི་.....
 ངན་སློལི་འདུག”ཟེར་བཞིན་དེའི་རྩེས་མ་ལ་བྱིན། དེ་ལྟར་ཆེས་རྩེས་མ་.....
 དེས་“ཕེ། དྲི་ངན་སློལི་འདུག”ཟེར་ཞོར་པར་ལ་གཡུགས་ཤིང་དེ་ནས་མ་.....
 མོས་“ཨ་ཁུ་སྤྱང་གི་ད་ཁྱོད་གང་ལ་འགྲོ་རྒྱ།”ཟེར་བ་ལ། སྤྱང་གིས་“ད་ང་.....
 མ་མོ་སྤྱལ་མོ་འཆོལ་དུ་འགྲོ་རྒྱ། ཁྱོད་ཆོས་ཨེ་རིག”ཅེས་དྲིས་པར། མ་.....
 མོས་“རིག་མ་བྱུང་མོད། འདི་ཨེ་རེད།”ཅེས་.....
 གཡས་རྒྱང་བཟིངས་ཤིང་གཡོན་རྒྱང་བཟིངས་.....
 ནས་དྲིས་པར་“མ་རེད།”ཅེས་ལན་བཏབ་ཅིང་།
 ལུ་མ་ལུད་ནས་གཞན་པ་ཆང་མར་དྲིས་ནས་ཆེས་.....
 མ་ལུག་མ་དེ་ལ་འདྲི་དུས་“འདི་རེད།”ཅེས་འཛིན་.....
 ཅིས་བྱེད་པ་ན་ཨ་མ་མ་མོས་ཅི་ལུས་ཀྱིས་འགོག་.....
 དགོས་ལ། སྤྱང་གི་མ་མོའི་གཡས་དང་གཡོན་.....
 ནས་རྒྱགས་ཤིང་ལུ་གུ་ཆེས་རྩེས་མ་དེ་འཛིན་ཐུབ་.....
 ཐུབ་བྱེད་ཅིང་། མ་མོས་ལུ་གུ་རྣམས་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་.....
 བྱ་ཆེད་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་སྤྱང་གི་འགོག་དགོས། དེ་.....
 ལྟར་སྤྱང་གིས་བཟུང་བའི་ལུ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་འགྲམ་

ཞིག་ནས་“ཨ་ཁུ་སྤྱང་གི། མིག་ལ་བརྟམས་ན་ཞ་ར་རེད། རྒྱང་པ་ལ་གཅིག་.....
 སྤྱལ་བོ་རེད། ཨ་ཁུ་སྤྱང་གི། ཤ་ཐོས་ན་ལུས་མེད་པོ།”ཞེས་ ཞིགས་.....
 དམོད་བྱེད་པ་དང་། ལུ་གུ་རྣམས་བཟུང་ཆང་རྩེས་ཨ་མ་འི་མགོ་ལ་སོ་.....
 འབྲད་བྱེད་པ་ཞེས་སོ་གཏག་བྱེད་ལུ་བྱེད་པ་ཡིན།



༡་ཏོ་ལོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་ནི་བོད་སྐད་ན་ལ་ཕོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟར་
 མིན་གྱི་བདར་ཤ་གཅོད་དཀའ་ལ་སྡེ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་“ཨ་ཏོ་ལོ་འང་”ཟེར།
 གང་ལྟར་ས་ཁྲུལ་འདིར་སྡོན་ཆད་ནས་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་བྱིས་པའི་ཆེད་པ་
 མོའི་ནུམ་གངས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལ་དབྱེ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅིང་འགྲུལ་སྐྱོང་ས་
 བལ་ཆེར་རིགས་འདྲ་ཡིན། འདི་མི་གཉིས་དང་གསུམ། བཞི་མོགས་གང་
 ནུང་གིས་ཅེ་ཆོག་པ་དང་། ཅེད་སྒོལ་ནི་ཐང་ལ་རྟགས་བརྒྱབ་ནས་རྩོལ་བ་
 རྒྱུ་རྒྱུར་ཞིག་དྲ་མིག་དང་པོར་བཞག་ནས་རྒྱུ་རྩོལ་བ་ཞིག་བསྐྱུམ་
 ཞིང་ལ་གཅིག་གི་སྡེ་མོས་རྩོལ་བ་དེ་རིམ་གྱིས་དྲ་མིག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་
 པར་རིམ་གྱིས་འདྲེད་པ་ཞིག་དང་དྲ་མིག་ཆེས་མཐོ་ཤོས་སུ་སྒྲིབ་ས་ན་ཡར་
 བསྐྱུམ་པའི་རྒྱུ་རྩོལ་བ་དེ་མར་པ་བཅིང་བྱིར་འཁོར་ཏེ་རྒྱུ་རྩོལ་བ་སྐྱོང་ས་
 ཆེན་པོས་རྩོལ་བ་དེ་ཞོལ་གྱི་དྲ་མིག་ཏུ་གཡུགས་དགོས་པ་དང་། དྲ་མིག་
 གང་ལ་བབས་ན་དེར་དེས་གཏན་གྱི་མིང་རེ་དང་འགྲུལ་སྐྱོང་ས་འདྲ་མིན་
 རེ་ཅེ་རྒྱུ་ཡོད་པ་སྟེ། དྲ་མིག་ས་མོའི་མིང་ནི། ༡ གོམ་པ། ༢ རྟག་པ། ༣
 རྒྱུ་རྩོལ་བ་ཞེས་པ། ༤ མ་མ་ལྟ་དང་། རྟགས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ལ་བྱིར་བཞུད།

གལ་ཏེ་རྩོལ་བ་གཡུགས་ནས་དྲ་མིག་དང་པོར་བབས་ན་ཐད་ཀར་གོམ་པ་
 རྩོལ་ཏེ་ཡོང་ནས་རྩོལ་བ་སྐྱོང་ས་ཆོག་ལ། གཉིས་པར་བབས་ན་རྒྱུ་རྩོལ་བ་
 གཅིག་ཐོག་གཅིག་ལ་བཞེགས་ནས་གནས་ལ་སྡོང་བཞིན་ཡོང་ནས་རྩོལ་བ་
 ཡོན་དགོས། གསུམ་པའི་སྐབས་རྒྱུ་རྩོལ་བ་གཅིག་རྒྱུ་རྩོལ་བ་སྐྱོང་ས་ཞིང་ལག་
 པས་བཟུང་རྩོལ་ཞིང་བཞིན་ཡོང་ནས་རྩོལ་བ་ཡོན་དགོས། བཞི་བའི་
 སྐབས་མིག་བསྐྱུམ་ཞིང་ལག་སྒྲོབ་གྱིས་རྩོལ་བ་སྐྱོང་ས་རྩོལ་བ་ཞེས་ཞུ་རའི་རྩོལ་བ་
 གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་སྒྲོལ་ཏེ་དྲ་མིག་དང་པོར་བྱི་ལ་འབྱུང་དགོས། དྲ་མིག་
 གི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་གཡུགས་ན་ཕྱི་རྩུར་གྱིས་འགོ་དགོས། ཅེད་མོའི་གོ་རིམ་སྟོན་
 རྒྱུ་རྩོལ་བ་སྐྱོང་ས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་སྒྲོལ་བ་འཕམ་རྩོལ་བ་རྟགས་ནང་དུ་འཁོལ་བ་
 མོགས་ཕྱུང་ན་ཤོར་མོང་པར་བཞེས།

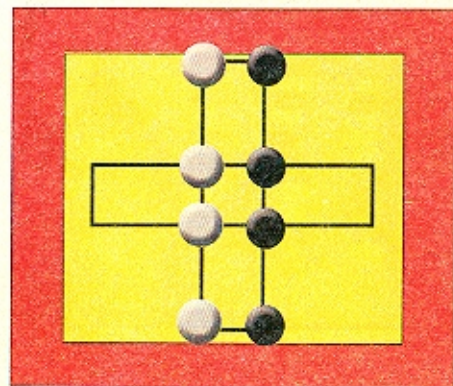


ཆེད་སྤྱོད་འདི་ནི་པལ་ཆེར་དེར་གི་ཐག་འཕེན་དང་འདྲ་ལ། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཤེད་ཐུགས་.....
 འགན་བསྐྱར་བྱེད་པའི་ཆལ་སྤྱོད་གི་ཆེད་མོའི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན། ཐོག་མར་མི་གྲངས་མང་.....
 ཉུང་མེད་པར་ཁག་གཉིས་སུ་བཞོས་རྗེས་རྩྱགས་གཉིས་ཀའི་ཤེད་ཅན་རེ་རེ་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་.....
 བས་གཅིག་གཅིག་གི་སྐར་རགས་ཀྱི་སྤྱབས་ལ་ལག་པ་བརྒྱབ་ཅིང་། གཞན་པ་ཆོས་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་.....
 མཐུད་དེ་སྐར་རགས་སྤྱབས་ལ་འཇུག་ནས་རྩྱགས་གཉིས་སུ་འཕེན་དགོས། སྤྱོད་པ་ཤེད་མོང་ཆེ་.....
 བ་དེ་ཆང་གིས་རྒྱད་འགྲོ་ལ། ཐེངས་གསུམ་ཀྱི་རྗེས་ནས་རྒྱལ་པམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཐག་གཙོད་ཐུབ།

རྣམ་གྲངས་འདི་འང་ཆལ་སྤྱོད་གི་རྣམ་.....
 གྲངས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ལ་དེར་སང་ད་རུང་.....
 ཉམས་དམས་སུ་སོང་མི་འདུག་ཟླ། ཐག་ལུས་ཞིག་.....
 གི་ཐོག་ནས་ལྗོང་བཞིན་ཆེ་བའི་ཆེད་མོའི་རྣམ་.....
 གྲངས་དེའོ། འདིའི་འགྲལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐད་ནས་མི་.....
 གཅིག་རེ་ལྗོང་བ་དང་གཉིས་རེ་ལྗོང་བ་སོགས་ཁ་.....
 ཤས་སུ་སྤྱང་ངོ།



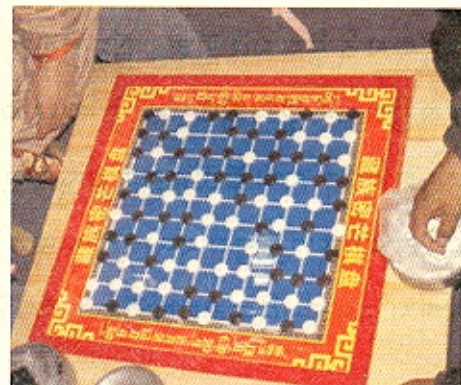
བོད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་འབྲིག་འདེད་པ་ནི་ཞོན་རྩ་
ས་ཆའི་བོད་ཁུལ་གྱི་སྐལ་རྒྱན་གྱི་ཆེད་མོའི་རྣམ་གངས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་
ཟད། སོ་མོ་གན་གཞོན་ཀྱན་གྱིས་འབྲིག་གི་རིགས་སྣ་ཆོགས་འདེད་ཤིས་
ཤིང་དེའི་རིགས་འདེད་པར་ཉ་ཅང་དགའ་ཞིང་རུངས། འབྲིག་ལ་མཆོན་ན་
རུས་བཞིའི་བྱེད་པར་མེད་ལ་ཡུལ་གྱི་ཆོད་བཀག་ཡང་མེད་པར། དབྱར་
དགུན་དཔྱིད་ད་གང་ཡིན་རུང་གང་ལྟར་ཡུལ་མི་ཆོར་ཁོམ་པ་རེ་ཡོད་ཆོ།
ལུག་རྩིས་ཐོག་རྩིས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཞིང་ཁ་རྒྱ་ཁ་ཡིན་ནའང་འདྲ། རྩེ་བར་
རུ་བར་ཡིན་ནའང་འདྲ། འབྲིག་པ་པན་རྒྱུན་འཛུམས་ཏེ་ཐང་ངོས་མཉམ་



མོ་ཞིག་གི་སྤྱོད་ལ་འབྲིག་བྲིས་
ཏེ། དེའུ་དཀར་དེའུ་ནག་གཟ།
ཡང་ན་རིལ་མ་ཤིང་རུམ་.....
སོགས་གང་རུང་ཞིག་བརྟུས་
ཏེ་འབྲིག་གི་མཐའ་ནས་གོར་
གོར་རིལ་ལུ་འདྲ་ཞིག་བཙོག་
སྟེ། འགྲོ་སྤྱོད་བཅད་ཏེ་འབྲིག་

འདེད་པར་བྱས་ཤིང་། གལ་ཏེ་འབྲིག་དེད་དེ་གཏིང་ལ་སོང་ཆོ་ཉི་མའང་
གང་ནས་ཤར་ཏེ་གང་ལ་རུབ་པའང་མི་ཤེས་པའི་ཆོད་ལ་སླེབས་ངེས།
འབྲིག་དེད་དེ་རྒྱལ་པམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཆོད་པ་ནི་འབྲིག་གི་ཆེས་ཉམས་མཆར་
ཞིང་ཡིད་སེམས་ཅིག་ཅར་རུངས་ཐུབ་པའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། དེའི་
ནང་འབྲིག་པ་པན་རྒྱུན་གྱི་རིག་པའི་རྩལ་དང་སློབས་པའི་སློ་འདུས་པར་
མ་ཟད། གཞན་ཁོག་ཁོང་ལ་རྒྱ། བག་ཡོད་དང་ངོ་ཆ་སོགས་ཀྱང་འདུས་
པས། གལ་ཏེ་དེ་རིང་འབྲིག་དེད་དེ་འབྲིག་པ་ཁ་ཅིག་པམ་སོང་བ་ཡིན་ན།
ཕྱི་ཉིན་ལུ་མཐུད་རུ་རྒྱལ་པམ་ཆོད་པའི་དཔེ་ཡོད་ལ། ཉིན་མོ་རྒྱལ་པམ་གྱི་
དབྱེ་བ་བཅད་དེ་མཆོད་ན། དགུང་མོ་ཆ་ཐབ་ཐོག་གི་གདན་བཟུས་ཤིང་
དེའི་སྤྱོད་འབྲིག་བྲིས་ཏེ་ནམ་ལངས་རིག་བར་རུ་འབྲིག་འདེད་པའི་སྤྱོད་
རྒྱལ་ཡང་མང་རུ་ཡོད།

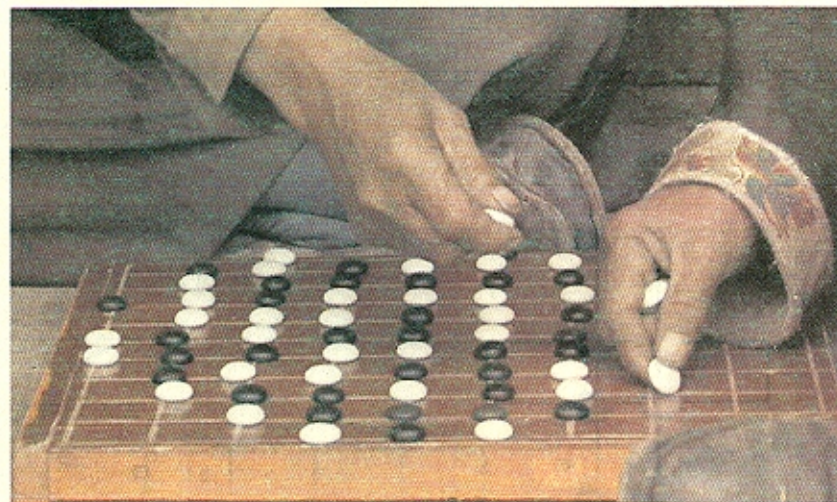
སྤྱིར་ཞོན་རྩའི་བོད་ཁུལ་.....
རུ་དར་བའི་འབྲིག་གི་རྣམ་.....
གངས་ལ་རུར་འབྲིག་དང་.....
བཙོར་འབྲིག་སོགས་འབྲིག་.....
གི་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་
ཡོད་ཡོད། ད་ལྟ་ས་ཆ་མང་ཆོ་



བན་ཅུར་འགྲིག་གི་རིགས་འདི་འདྲེད་པ་ཏ་ཅང་བྱ་བ་ཆེ། གཞན་ཡང་.....
 འགྲིག་གི་དཀའ་སྒྲུབ་ཡང་ན་རིག་པའི་ཆལ་གྱི་ཆེ་ཆུང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་...
 འགྲིག་ལ་དར་མའི་འགྲིག་དང་བྱིས་པའི་འགྲིག་གཉིས་སུ་དགར་ཆོག་.....
 ལྷམ། བྱིས་འགྲིག་པལ་ཆེ་བ་ལྷུར་བཏང་དུ་བ་ཅིར་འགྲིག་གི་རིགས་སུ་
 གཏོགས་ལ། ཅུར་འགྲིག་དང་བ་ཅིར་འགྲིག་སོགས་དར་མའི་འགྲིག་དང་
 བསྐྱར་ན་བྱིས་འགྲིག་ལ་གཅིག་ནས་འགྲིག་རྟེན་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། གཉིས་ནས་.....
 འདྲེད་ཐབས་སྤྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་མང་དུ་འདུག་པས། བྱིས་པ་ཆོའི་.....
 རིག་པའི་སྒོ་ཁ་དང་ཏ་ཅང་འཆོམ་ལ། བྱིས་པ་ཆོས་ཀྱང་ཁོམ་པ་དང་གོ་
 སྐབས་རེ་ཡོད་ཆེ། རང་དང་ན་ཆོད་རན་པའི་ཆེད་རིགས་སྒྲོར་དང་སྒྲོར་
 བྱས་ཏེ་འགྲིག་ཆལ་འགྲན་བཞིན་ཡོད་ལ། ཊན་རྩ་མའི་བཤད་ན། དེ་ནི་
 འགྲིག་དེད་དེ་ཆེད་ཁ་དགོད་ཁ་སྒྲོང་བ་ཅམ་ཁོན་མ་ཡིན་པར། འགྲིག་
 འདྲེད་པ་ནི་བྱིས་པའི་སྒོ་ཆལ་སྒྲོང་བྱེད་གྱི་ཐབས་ལམ་དགའ་ཞིག་ཡིན་ལ།
 དེས་བྱིས་པའི་སྒོ་ཡི་སྒོ་མོ་བྱས་ཏེ་རིག་པའི་རྟ་མོད་སྒོག་དམར་འབྱུག་.....
 འབྱུག་དང་། ཁ་ཡི་སྒོ་མོ་འབྱུག་སྒྲུར་སྒྲུར། སྒྲོབས་པའི་བང་ཁ་སོག་ཆེན་
 འཕེན་འཕེན་འདྲ་བྱས་པས། མདོར་ན་འགྲིག་ནི་བྱིས་པ་འམ་དར་མའི་.....
 རིག་པ་འགྲན་པའི་དམངས་སྤོད་ཀྱི་རྩ་ཆེད་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་རེད།

འདུག་བརྒྱུ་བ།

གོང་དུ་བཅིས་པའི་བྱིས་པའི་ཆེད་མའི་ནམ་གངས་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ད་...
 ལྟ་མཐོང་དགོན་པའི་གནས་སུ་ལྷུར་འདུག་པས། ར་ཆོ་རིག་གནས་གྱི་བྱ་...
 བ་བསྐྱེད་མཁན་ཆོས་ལེགས་སྒྲིག་དང་འཆོལ་སྤྱད་བྱས་ཏེ་སྤྱང་སྒྲོབ་གང་.....
 ལེགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་གཡོལ་མེད་གྱི་འགན་འཁུལ་ལགས་སོ།





小儿游戏





循化县位于青海省海东地区东南部,境内有4个藏族乡,分别为道帏、文都、尕楞、岗察四个乡,其中岗察乡为纯牧区。在这片土地上生活的藏族同胞们,从古至今从事农业为主和牧业为辅的生活,周边与撒拉、汉、回族杂居,该地区本来有着独特的民俗文化,但现在因时间的流逝而许多民俗文化衰落而该区也受到极大的影响,所以,在这里以前有的许多小孩游戏渐渐退出了历史的舞台,因此在本文中特介绍几种小孩游戏,供大家欣赏。



一、泰给

在牛羊前肢的大腿与小腿连接的地方,又一块游离的骨头,汉族人称之为“拐骨”,藏族人把它叫做“泰给”。这种骨头有凸有凹、有正右侧、六面六形,藏族人家畜野兽对各个面命名,形象有趣,上口易记:“大肚绵羊上高山,山羊塌腰吃谷草;骏马正立耳朝上,平地毛驴扬蹄跑;利爪前伸雄狮姿,撅臀野猪忙刨食。”小孩长到五六岁时,就开始认这些象征物,算是动物知识的启蒙教育。

“泰给”便于携带,玩法也易于掌握,是藏族男女老少特别喜爱的游戏。每逢阴天、节日或闲暇时候,人们常常聚在一起,少则两人,多则七八

人不限,最宜是四五人弹“泰给”游戏。每人先拿一枚掷若干次,记下出现“骏马”的次数,并依次排序,定出头家、二家。然后参与游戏的玩家把数量相等的“泰给”交给头家,头家双手高捧,掷撒于地,看出现的形状,用拇指卡住食指弹去,把一枚“泰给”弹向另一枚形状相同的,弹中取其一为战利品,如弹不中或弹到其他的形状上,就算失败,须交二家掷玩,以此类推,直到弹完取尽。不管抛掷者是谁,只要掷地后形状相同(两枚以上),就可以抢。所以,玩到“泰给”只剩下五六枚时,人人注意力高度集中,尤其取子少的人,想借此机会反败为胜。最后,统计各人取得的“泰给”数,赢家根据赢家的要求唱歌或接受赢家的其他象征性惩罚,赢家就会返还“泰给”。

藏族弹“泰给”赌输赢,不是以占有为目的,纯粹是消磨时光,增智娱情而已。



二、踢毽子

踢毽子是藏族少年儿童中多半为女孩的一种体育游戏。无论农村牧区,常有三五幼童扎一堆踢毽子。毽子一般分为羊皮毽子、牛毛毽子、鸟毛毽子等多种,因为材料的不同而它的制作方法也有所不同。

毽子的踢法分“沃当”和“嘉当”两种。“沃当”是藏式踢法的意思,简单易学,“嘉当”是汉式踢法的意思,动作难度比较大,比赛以计数为主,一轮中谁踢得多,谁就是赢家。双方根据奖罚规则,把赢家称之为“大王”,输家为“奴仆”。“奴仆”要给“大王”拾毽子,大王以踢毽子惩罚对方。

踢毽子是一项良好的全身性运动,它不需要任何专门场地和设备,运动量可大可小,尤其有助于培养人的

灵敏性和协调性,有助于身体的全面发展,增强健康。



三、恰迪

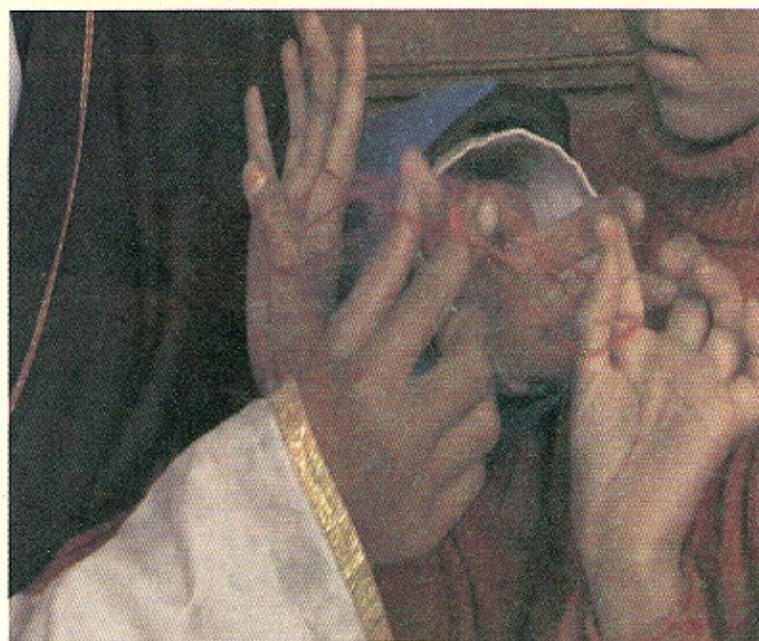
"恰迪"是一种小石头的玩具,这个玩法现在已基本消失。"恰迪"需要五个小石头,两人以上一块比赛的一种游戏,各地的玩法不一致,但基本动作有很多相似之处。五只小石头中的一只叫"高迪",即"头石"的意思,"恰迪"有好几种玩法,但在这儿介绍的是道帛下片地区最常见的为主,其动作步骤分为九步:1"克拉",2"尼拉",3"森拉",4"巴拉",5"高菜",6"豆当",7"地枣",8"且桥",9"朶道",规则为每个动作要连贯,若连贯不上就算此次失败,让对家玩,哪一方先过了

九个步骤就算为胜者。



四、玩线绳

这是两人一起玩的一种智力比赛的项目,在手指上缠着一圈线绳,主要是从手指上变出多种不同形状。



五、掷铜钱

该游戏中可以多人参加,每个人把自己的铜钱掷到墙面,比谁的滚得最远,那是头家,头家站在自己的位置拿上铜钱,打二家的,若打中了算取胜,那枚铜钱属于战利品,再打三家,若没打中二家打三家的,以此类推。



六、追捕

这个游戏其实属于一种体育比赛项目，两人以上多人可以参加，其中有一名是捕者，其它人为跑者，逃跑者有固定的歇脚点，逃跑者应该边跑边喊着“啊。。。。。。”，捕者一口气能抓住逃跑者就算赢，若回到歇脚点，捕者不可再追，等歇息后游戏可以继续。



七、捉迷藏

该游戏一般在夜间举行，场合应该一个家庭内部。其中有一个捉者和几个藏者，首先，藏者们藏好，此时捉者闭上眼睛，藏者藏在选好的位置后，喊一声“表态”，捉者睁开眼睛，开始搜寻，寻见后捉者另选他人，游戏再进行。



八 背靠背

该游戏在孩子们中间普遍流行，是孩子们喜爱的游戏之一。

这种游戏一般由两人组成，他们不分男女。游戏的规则也非常简单，只要两人背靠背，手臂相互交叉在彼此的腰间，就可以开始游戏了。



九、打核桃

该游戏多人可以参加，首先，每人把自己的一颗核桃置在一个固定的位置，然后，玩家们拿着一颗核桃对准跨两步打拌，若打着了那颗算是战利品，置放核桃前的两米处划一条线，是判断排序玩家顺序的标准，玩家们把自己的核桃从地上慢慢滚下去，那条线以内的最高处的是头家，以此类推；打核桃玩法有两种：一种是玩家们打置放的核桃；另一种不打置放的而大头家的核桃。

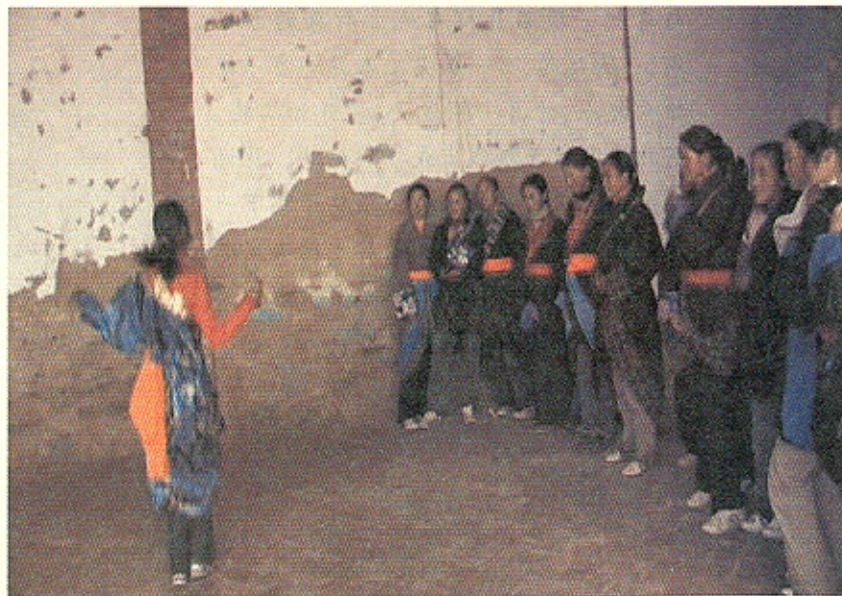
十、丢石子

该游戏的玩法没有人数的限制，最佳为8-12人，参与者们坐在地上，构成圆形，从中一人拿着一块小石头，顺时针绕圈，悄悄地把小石头放在某个人的背后，石头放在背后的人拿起小石头后绕着圆圈追不放小石头的人，若在固定的圈数内没抓住就应该到圈中央讲一段笑话或者唱一首歌等出一台节目；完后游戏再继续。



十一、大灰狼

该游戏的玩法没有人数的限制，其中有人物划分：一只大灰狼和一只母羊，还有几只或几十只小羊，小羊们站在母羊后边，大灰狼在暗处大声吼叫一下，此时母羊对小羊们说：“大灰狼来了，大家坐下”，大灰狼再次吼叫时模样有对小羊们说：“大灰狼来了，大家快起来”，这时大灰狼出场；手拿一只羊腿，闭着一只眼，瘸着腿的姿势，走到羊群前，母羊问：“大灰狼叔叔，你去哪里？”“我丢了一只母羊，去寻找那只羊”“大灰狼叔叔，你的眼睛怎么了？”“因为找母羊而瞎了”“那你的腿子怎么了？”“寻找母羊时不小心摔悬崖了”“大灰狼叔叔，你吃的是啥呀？”“哦，是一只羊腿”“哦！我可以吃一嘴吗？”“哦！可以啊！给”母羊拿后说“呸！太臭了”便



给后面的小羊，小羊们也一样说“呸！太臭了”，最后一个扔到远处，后来母羊又问：“大灰狼叔叔，现在你到哪儿去？”“现在我去找我的母羊，你们见了吗？”“没见啊，是不是这个？”母羊边说边把一条腿伸到大灰狼面前，大灰狼摇头说：“不是”，就这样依次问到最后一只时边说：“是他”，而母羊尽量保护羊群，大灰狼躲着母羊而想尽办法抓住最后一只小羊。

十二、打哆罗

打哆罗又叫“阿哆罗”，这种游戏的规则各地的有些不同，参与者不分男女，也没有特定的人数限制。首先在地上画打哆罗图形，有长方形和正方形，也有圆形。然后制定规则，进行分组争方位。参与者把一块石片搁在地上所画的方框内，一脚抬起，另一脚尖把石片一步一框推向终点，才算一轮过关，又开始二轮。若把石片推至框线上或推到框外，就说明失去这次过关的机会，须要等到下一次。就这样轮流几番，最后才能决定胜负，过关速度快的就为胜者。对败者的惩罚一般为背着胜者绕框几圈。



十三、小儿拔河

该游戏主要是体力较量的一项体育项目,首先均衡分好参赛人数,抓好腰带进行比赛,这项运动简便易行,集竞技、娱乐为一体,具有浓郁的民族气息,广泛流行于整个藏区。



十四、跳绳

该游戏属于体育活动之内容,现在还常见于民间,据说起初跳绳的绳子是羊毛和牛毛绳,现在已变为专用的跳绳,动作简单易学,有助于小孩的健康成长。

以上综述的大部分小孩游戏现在比较少见,现状处于低落状态,因此,我们应该尽快整理、搜集而得到更好的保护。



十五、藏棋

下藏棋是循化藏区比较盛行的民众娱乐活动之一。藏棋在藏语中叫“纠”，是藏族人民日常生活中较普遍，也深受僧俗群众喜欢的棋艺。

藏民族的棋艺娱乐活动有着悠久而漫长的历史，在阿里古格王朝的废墟中，发现一块长约25厘米，宽约15厘米的岩石，上面整齐地画着2.5厘米的见方的格子，类似汉族围棋棋盘。至今有一千多年的历史。《旧唐书·吐蕃传》记载藏人风俗：“围棋陆博，吹簫鸣鼓为戏。”其况之盛，可见一斑。《格萨尔王传》也有格萨尔和梅乳孜下棋的故事，今传奇多了几分生活气息。

“纠”和“牟芒”在循化藏区，男女闲暇时下“纠”娱乐之风很盛。而“牟芒”则鲜见。“纠”在布棋或行棋时若一方能占据方格四角，则称之为“纠”可任意去掉对方一枚棋子，棋名由此而得。

“纠”的棋子根据对下棋者身处环境的不同，可就地取材，或石子、或土块、或小木棍、或羊粪蛋皆可用，没有固定或统一的形状和颜色，以

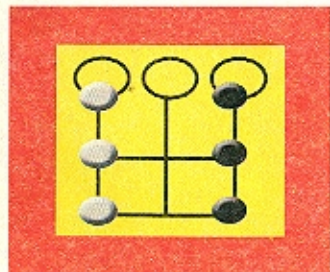
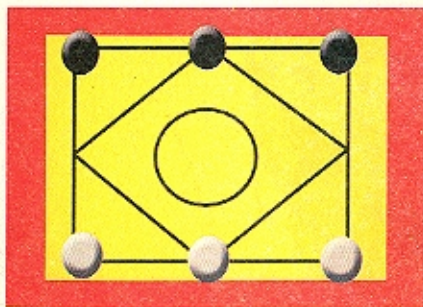
区分开双方为准，这就是“纠”在藏区群众中得以广泛流传的主要原因。现在稍有条件的就采用围棋棋子，美观大方。棋盘也无定制，往往随地画就若干总线和横线，规格引入而已，有“邓当”（七线格）、“杰当”、（八线格）、

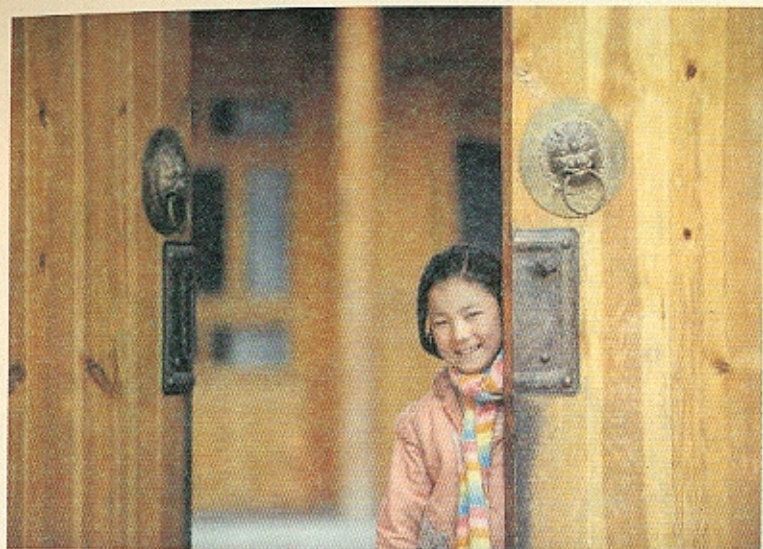


举当”（十线格）；也有用十线格以上的，那是极少数。成人通常用“举当”，若用“邓当”一下的棋盘，就会惹人笑话。

“纠”与象棋、围棋的路数差别很大，既在布棋时强调秣兵秣马安营扎寨地运筹帷幄，又要在行棋中讲究进攻退守布阵设局的纵横大气。一枚棋子是普通一兵，转眼又成为可敌千军的英豪，变化多端、奥妙无穷。一般情况下，一方布成“裕桂”、“拉萨”、“翰”等阵式，另一方就会拾子认输；若双方棋艺相当，那么哪一方的棋子少于4枚，就判该方输。

下“纠”娱乐时，常有老少围观，或屏气静候，或高声支招，唏嘘声、喝彩声此起彼伏，气氛异常活跃。比如，一方棋手行棋成“夫”时，众人齐呼“砰”；布成“拉萨”阵势，就有长调“玛尼”四起，甚至有顽皮孩童围着人群转圈，取意在拉萨朝圣，场面非常热闹。





Children Games

Xunhua Tibetans' distinctive culture is a result of a long history of interactions with other groups like the Han Chinese, Salar and Hui Muslims. Traditional children's games are a unique part of this culture. The rapid social changes of recent years have also seen changes in traditional culture, including children games. Here are some brief descriptions of traditional children's games in Xunhua:

Thege

Thege is the Tibetan word for the knee joint of a sheep. A *Thege* has six sides; the sides are named sheep, goat, horse, donkey, lion and hedgehog. The children learn



these symbolic animals when they are little, and the game teaches them about these animals.

Thege is easy to learn and popular among the locals. When there is free time, locals play the game in groups of 2 or more, but a group of 4 is best.

Thege joints are distributed evenly among the players;

players first choose their 'horses' to determine who plays first. Whoever's 'horse' is the first to stand when tossed is first. To play the game, the Thege are thrown down then flicked towards other matching Thege; for example, sheep-to-sheep, donkey-to-donkey, and etc. When a player hits a matching Thege he takes it into his pile. If the player misses the matching Thege, the turn goes to the next player.

When the 'Thege' are thrown down, if all of them land on matching sides, then any player may grab them all; so players pay great attention when there are only a few Theges in play since it is more likely for them to all land matching. At the end, the player with the most Thege is the winner; the winner gets to make the losers do any kind of performance. The game is just for entertainment and players don't keep the Thege joints after the game but return them to their owner.

Thewo

Thewo is a kicking game similar to hackysack. A Thewo is made by using a coin with a hole in the middle with animal hair or skin passed through the hole. Next a bone or short twig is pushed through the hole so the hair is firmly fixed. On one side the bone and hair are cut away, creating a smooth surface. On the other side the goat hair extends about five centimeters.

Kicking Thewo is a popular pastime for Tibetan



girls in both farming and nomadic areas. Girls form small groups of 4 to 6 in their leisure time. There are different kinds of Thewo made from different materials: sheep-skin Thewo, yak-hair Thewo, and chicken-feather Thewo.

There are two ways of kicking Thewo: Gya ldang, or Chinese way of kicking, and Bo ldang, the Tibetan way of kicking. The game counts number of kicks, whoever gets the highest number of kicks in one turn is the winner. After each round, the winner, who is called 'king', throws the Thewo high and far, and the losers, or 'servants', collect the Thewo before it falls on the ground.

This is a good game, and it does not require any special field or equipment; it is also said to improve flexibility and health.

Cha-dze (Playing With five Stones)

Cha-dze is like "Jacks" and is played with five small round stones, tossing them above the hand. This game requires more than two people. If there are more than three players they divide into two groups. If there are only a few players they play as individuals.

The rules differ slightly from village to village. In rDor sBis, locals play it in nine steps: the first step is Kira, the



second is Nira, then Sumra, Para, Mgo Le, Stuk tong, Deskor, and finally Sgatod. At each step, the player(s) recites the name of the step. The steps of the game proceed in a cycle. If a player fails to complete a step, the player gives the stones to the next person, and waits his or her turn to start again from the step he or she was on. The player who completes the cycle first is the winner.

String Game

This is a game of wits played by two people entwining string on each other's fingers.

The first player creates a shape with the string and says what the shape represents; then the second player transfers that shape to his/her own fingers but must transform it into a new shape, finally saying what the new shape represents. When a player is unable to describe the resulting shape he or she has lost the game.



Casting Coin

This game is played by casting coins against a wall and measuring how far they roll back. This game can have many players. The player whose coin rolls back the furthest gets to hit the next closest coin and if that coin is hit, can demand a reward, such as a piece of candy.

Tag

In this game of tag one player is designated the 'chaser'.

The chaser chases many runners. The runners run within a set area yelling “a...” the whole time. The runners are given a home base, and the chaser cannot tag the runners at this spot. When the chaser has caught all the runners one by one before reaching home base, then he has won.

Hide and Seek

This game is played in the dark in the family courtyard by dividing the players into hiders and seekers. The seekers close their eyes while the hiders hide. After hiding, the hiders say “Taitai” as a signal to seekers to start looking. One round of the game is ended when all the hiders are found.

Hitting Walnut

Every player lines up a walnut as a target then, with

another walnut, tries to hit the target walnuts from a distance by taking two steps forward. If the target-walnut is hit the player gets the walnut. To see who goes first, a line is drawn between the target walnuts and the players who are standing a few meters apart. Each player rolls a walnut towards the line and the player whose walnut gets closest to the line without going over goes first.

Hide Stone at the Back

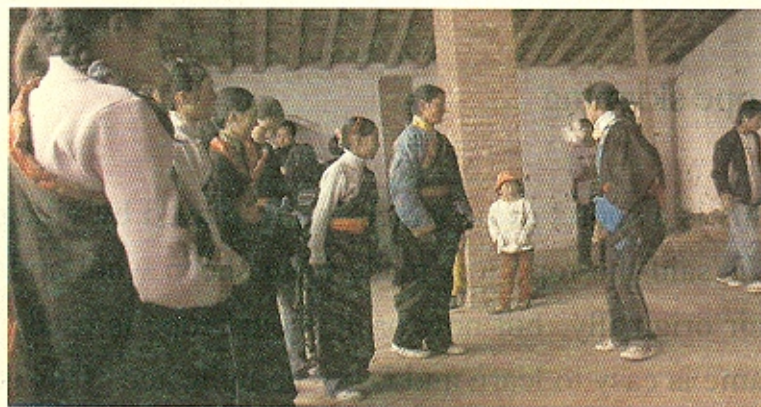
This game is similar to duck-duck-goose and has no limit to the number of players, but around 8 to 12 players is best. The players sit in a circle on the ground, and one walks clockwise around the other players with a small stone. He or she secretly puts the stone at the back of one player in the group. When that person finds out, he or she chases the first person and must tag him or her before they complete a full circle. If the chaser is

able to catch the first person in time then he or she gets a turn to hide the stone, otherwise he/she must do a performance.

Uncle Wolf

The game consists of a wolf, a mother sheep and some lambs. When the game begins, the wolf howls, and the mother sheep tells the lambs, "The wolf is coming, all sit down." When the wolf howls a second time, the mother sheep tells, "The wolf is coming, all stand up." Then, the wolf appears with a small bone in its hand, and walks to the flock of sheep. The mother sheep asks, "Where are you heading, Uncle wolf?" "I lost a sheep and am looking for it." "Uncle wolf, what happened to your eyes?" "My eyes became blind while looking for sheep." "Then what happened to your legs?" "I fell down off a cliff while looking for the sheep." "Uncle wolf, what are you eating?" "I am eating a sheep leg."

"May i taste it?" "Sure, here you are." The sheep says, "the bone is not tasty at all," and gives the bone to a lamb behind her. The lamb says, "so dirty," and passes it to the next and the next. The last one throws the leg bone away. The mother sheep asks again, "Wolf, where are you heading now?" "I am looking for a sheep, did you see it?" "Is this your sheep?" The mother sheep puts forward one leg to the wolf. "No, it's not." Then the next one asks in the same way. When it comes to the last one, the wolf says, "this is the sheep i am looking for." and the wolf tries to catch it. The mother sheep



tries her best to protect the lambs. The wolf catches the lambs in order from the last lamb to the lamb closest the mother. When the wolf catches all the lambs, the lambs complain to the mother sheep for not protecting them from the wolf.

Tug-of-war

This is a contest of physical strength, and team members are divided equally. The players tug at a rope or sash from a Tibetan robe. This game is joyful and popular among the Tibetans.

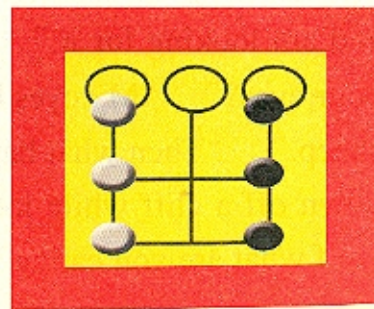
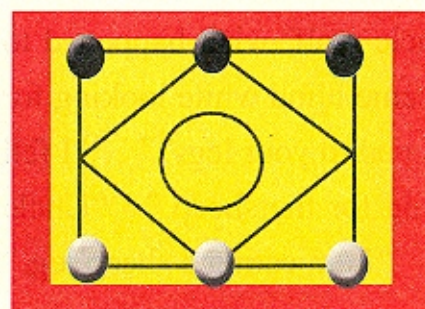
Rope skipping

This is a sports game which is still played by villagers. It is said the rope was made from sheep wool and yak hair originally, but now professional rope is used. The game is easy to learn and is not complicated. This game

helps children grow up healthy.

Tibetan Chess

Tibetan Chess is popular in Xunhua areas. The game is played any time of year. Villagers play Tibetan chess in the home, while herding animals, or irrigating fields if there is free time. To play this game, a chess board is drawn on flat ground, and chess pieces are distributed to the players. After deciding who goes first, the players start to move the chessmen. The game is very competitive, and players pay great attention and apply all of their efforts at every step. It is also common for locals to play chess from morning to night before a



winner and loser is determined.

Two types of chess are played by Xunhua Tibetans: *Nur 'gyuk*, meaning moving-chess and *Zir 'gyuk* meaning trapping-chess. In moving-chess, pieces move one square at a time and capture opponents' pieces by jumping them or by configuring pieces in one or more sets of adjacent squares.

In trapping-chess, the aim is to trap your one of your opponents pieces in each of the four corners of the board. Moving-chess is more popular among grown-ups, and trapping-chess is more popular among children since it's less complex.

Trapping-chess suits the kids and they like to play it in groups whenever they have free time. There are several versions of trapping-chess that children play, called Afterlife, North-south-east-west, and Donkey Pudang.

Carrying Each Other

This game is called *Kur-ma-kur-dri*, which means carry each other. It is also called 'Heyo Neyo' in some places. The game is played in pairs. The players stand back to back and link arms, then one player carries the other one from one place to another.

Dadolo

"*Dadolo*" is also known as "*Ahdolo*". The rules of the game vary slightly from village to village. Generally, girls play this game more than boys. There is no limit to the number of players, though usually there are two to four players. If four children are playing, they will divide into two groups.

This game requires four identical squares to be drawn on

the ground. These squares are named walking, Jumping, cripple, and blind, finally a circle, or “moon” is also drawn.

Play begins with a player standing outside the ‘walking’ square and throwing a small stone into the ‘walking’ square. Next, the player hops into the ‘walking’ square, standing on one foot, kicks the stone to each square in order, and finally to the ‘moon’, where the player can rest on both feet. Then, the player kicks the stone back to seeing which square it falls. The players go back to collect the stone in different ways according to the square where the stone falls. If the stone falls in the ‘walking’ square, the player walks to the square to collect the stone, if in the ‘Jumping’ square, the player jumps through each square to get the stone. If the stone is kicked outside of the first square, the player walks backwards to the edge of the first square.

Rules dictate that the stone cannot lie across a line and it

cannot be kicked out of a square, and players are not allowed to step on any line.

Pull Back and Forth

This game is similar to tug of war. The players are divided into two groups evenly. Then two strong persons stand in front of the two groups, and others hold the belt of the person who is in front. The winner or loser is judged after three pulls.



ལས་ལྷ།

ས་ཁུལ་འདིར་མཆོན་ན་ཞིང་ལྷགས་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་ཞིང་ལས་.....
 ལ་གཞོལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཞིང་ལས་པ་ཆོས་གནའ་ནས་བཟུང་.....
 ཐོན་སྐྱེད་ངལ་ཚོལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྤྱོད་ཐུན་མོང་གིས་གྲུབ་པའི་ལས་ལྷ་ནི་.....
 ཆོགས་ཤིག་གསར་དུ་བསྐྱུན་ཡོད། དེ་དག་ལ་གང་ནས་བལྟས་གྲང་རང་.....
 རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་རང་གིས་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།

ལས་ལྷ་དེ་དག་ནི་ཉག་ཉག་སྤྱོད་གར་ཆེད་མོ་དང་མི་འདྲ་བར་ལས་ཀ་དང་.....
 མཉམ་དུ་སྒྲགས་ཏེ་ལེན་པ་འཕམ་འདྲོན་པ་ཡིན་པས་སོ་སོའི་ལས་ཀ་འདི་རོ་བོ་.....
 དང་ནང་དོན། དུས་ཆེད་སོགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་པན་ཚུས་གྲང་མི་.....
 འདྲ་ལ་བྱུང་བར་ཡང་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་གཤམ་ནས་ལས་ལྷ་སོ་སོའི་.....
 ལས་ཀ་དང་སྒྲགས་ཏེ་རོ་སྤྱོད་རགས་ཅན་བྱེད་ན།



ཞིང་འདེབས་(ཐོང་རྒྱར)ཀྱི་བཤད་པ།



ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་ལ་མཆོན་ན་དབྱིད་ཀྱི་ཞིང་འདེབས་པའི་རུས་...
 བྱི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་དང་གནད་འགག་གི་རུས་ཆོག་ས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།
 དེའང་ཐད་ཀར་རུ་ལོ་དེའི་ལོ་རྒྱུག་ལ་འབྲས་བཟང་སྤྲོན་སྲུབ་མིན་ལ་འབྲེལ་
 བ་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས་རྒྱ་ལོའི་ལོ་གསར་ཀྱི་ཆེས་ནས་ཞོན་རྒྱ་.....
 ཐོད་ཁུལ་གྱི་ས་ཆ་ཀུན་ཏུ་ཞིང་འདེབས་ལ་ག་སྤྱི་ཕྱི་ད་པའི་འདུ་འཇོའི་.....
 རྒྱལ་པའི་ཁེངས་ཡོད་པ་ཉེ། ལུང་སྒྲེལ་བ་དང་སློ་སློ་རུང་བ། སྤྱི་རྒྱུག་པ་.....
 དང་ཤལ་རྒྱུག་པ་སོགས་ལས་ཀའི་བྲེལ་བ་ཉ་ཅང་ཆེ། ལོ་གཅིག་གི་ ཡོང་
 འབབ་བཟང་ངན་དེ་ལོ་དེའི་དབྱིད་ཀྱི་ཞིང་འདེབས་ལ་རག་ལས་པས་སོན་
 མ་བཏབ་གོང་རུ་ཐོག་མར་ས་ངེས་མཁན་པོ་དང་ཆེས་པ། ཡང་ན་ལྷེ་བའི་....
 ལོ་ལོན་བསམ་ཤེས་ཞིག་གི་ས་ནས་ཐོང་རྒྱར་ལ་བལྟ་བ་ཡིན། བཤད་རྒྱུན་.....
 རུ་བྱི་བག་བྱི་བ་སྤྲང་སོགས་ཀྱི་ཉིན་ལ་ཞིང་འདེབས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། བྱི་ནི་...
 ལོ་རྒྱུག་གི་བདག་པོ་དང་སྤྲང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ་ཞིང་ལོ་རྒྱུག་འདེབས་པ་.....

པོ་ཡིན་པ། བག་ནི་ཆེ་ཞིང་འཕེལ་ཆད་མང་བ་སོགས་ཉག་ས་དང་རྟེན་.....
 འབྲེལ་བ་སྤྱི་གས་ཤིང་དབྱུད་དེ་ཐོང་རྒྱར་ཕྱི་བའི་རུས་ཆོད་ཐག་གཅོད་པ་.....
 དང་། དེ་ནས་ཐོང་སྤྱི་གཏོད་རྒྱུ་དང་གཏོད་རྒྱུ་གས་དེ་ལོ་དེའི་རྒྱ་ཀའི་.....
 ཆོང་སྤྱི་གང་ལ་འཁོར་ཡོད་ན་དེར་གཏོད་ཅིང་། རྒྱ་མཆོན་ནི་རྒྱ་ཀའི་མོ་ནི་
 རྩ་བུ་ཡིན་པས་རྒྱ་ཀའི་ཆོང་སྤྱིའི་འཁོར་རྒྱུ་གས་དེ་ལོ་དེའི་ཆར་རྒྱ་འབབ་.....
 རྒྱུ་གས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པར་བཤད། གཞན་རུ་གནས་རྒྱུའི་ཁ་.....
 ནང་ལ་ཤོར་མི་ཉན་ཞེས་པའི་བཤད་སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ཐོང་རྒྱར་གྱི་ཉིན་
 མོ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཆེས་ལྷེ་བའི་བྱི་མ་ཆོང་ས་སོན་ས་གོ་རེ་ལེགས་ཤོས་རེ་.....



ལྷ་ཡག་ཐམས་ཅད་འདྲིར་འདུས།

ཡ་ད་ལྷ་ཡག་ ལྷ་ཡག་
ནས་ཕྱི་ཡིས་ཐབ་ཀ་བྱུགས་པར་ཤོག
ཅིང་རྫོག་གིས་རྫོ་ཁ་གཡུག་པར་ཤོག

བསྐྱེགས་ཏེ་མ་ཁི་ཁང་ལ་བྱེར་འོང་ཞིང་དེ་རུ་བསང་ཐུང་དེ་ཡུལ་ལྷ་གཞི་.....
བདག་ལ་མཆོད་ཅིང་ཐོང་སྐར་ཕྱེ་བའི་མགོ་ཚུལ་ཞིང་ཐོག་མར་གསར་བུ་ཁ་
གཙང་མགོ་གཙང་སྒང་ལ་བ་ཞིག་གིས་རྫོ་རྫོག་བྱིད་ཅིང་སྐྱག་ལོ་བ་ཞིག་.....
གིས་གཤོལ་མགོར་འཇུག་པ་དང་། སྐྱེས་མ་ཞིག་གིས་ལུད་ཅིག་ལ་གཡས་.....
སྐྱོར་བརྒྱབ་ནས་གང་སར་བཅུལ་རྗེས་སྐྱོན་འདེབས་ཀྱི་བཤད་པ་བཤད་.....
ཞོར་གཤོལ་སྐྱེ་ས་ལ་འཇུགས་པ་ཡིན། དེའང་བཤད་པ་ནི།

ལྷ་ཡག་ ལྷ་ཡག་
སྟོད་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་ཡག་འདྲིར་འདུས།
སྟོད་རྒྱ་ནག་གི་ལྷ་ཡག་འདྲིར་འདུས།
སྟོ་རྒྱལ་བོད་ཀྱི་ལྷ་ཡག་འདྲིར་འདུས།

དེ་ལྟར་ཐོང་སྐར་ཕྱེས་རྗེས་སྐྱོན་ལ་བྱིས་ཆང་རེ་ནས། བྱེར་ཡོང་བའི་
ག་རེ་རྒྱམས་སིལ་བུར་གཏུབས་རྗེས་སྐྱེ་མེ་ཡོངས་ཀྱིས་ཟ་བ་དང་བྱིས་པ་.....
རྒྱམས་ལ་ཀ་ར་སོགས་གཏོར་ཅིང་སྐྱེས་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་ཆང་འཐུང་བའི་སྐྱལ་
ཡོད་དོ།





གྲང་ལྷ།

ཞོན་ལྷ་དོ་སྤྲིས་ས་ཁུལ་གྱི་གྲང་ལྷ་ནི་ལས་སྤྲི་ནང་ཚན་ཞིག་ཡིན།
 འདི་ནི་ས་ཁུལ་འདིར་ཉ་ཅང་དར་བྱབ་ཆེ་བའི་ལས་སྤྲི་རིགས་ཞིག་གྲང་.....
 ཡིན། དེ་ལ་དབྱངས་ཉ་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་དེའང་ལས་.....
 ཀའི་མགྲོགས་དལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ལ་དམིགས་ཏེ་བྱེ་བ་ཞིག་ཡིན། ས་ཁུལ་.....

འདིར་སྤྲིར་བཏང་དུ་གྲང་རྩང་ཉམས་སྤྲིང་ཅན་ལོན་གཞོན་པ་ནམས་གྲང་.....
 རྩང་ལ་བྱད་དེ་གྲང་ཐོ་བཟུང་བ་དང་ལོན་གཞོན་རྩང་ཉམས་སྤྲིང་དེ་འདྲ་.....
 མེད་པ་ནམས་ཀྱིས་གྲང་རྩང་ནས་ས་འཕེན། ལོན་གཞོན་གས་ཀྱི་སྒྲོར་དང་.....
 རྩིས་མ་ནམས་ཀྱིས་ས་བརྒྱད་བྱེད་དོ། དེའང་གྲང་རྩང་ནས་གྲང་ཐོ་.....

བཟུང་ནས་ཀྱང་རྒྱུ་མཁན་དང་འོག་གི་ས་འཕེན་མཁན་ཆོས་ལེན་པའི་
 ཀྱང་མྱ་ནི་འགྲོས་དལ་ཞིང་སྟོད་པ་སྟེ། ཀྱང་རིམ་མཐོར་སོང་བ་དང་.....
 བཟུན་ནས་ས་འཕེན་པ་ལ་ཤེད་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཕྱད་དགོས་པ་དང་ཀྱང་.....
 རྒྱུ་མཁན་མཆོས་པོ་ཡོང་བར་ཞིབ་ཏུ་བརྒྱུད་དགོས་པས་ཀྱང་མྱ་ནི་.....
 ཆོག་མཆོས་པའི་ནས་ཀྱང་ཐོས་ནན་གྱིས་བརྒྱུད་བ་ཡིན། གཞན་ས་.....
 བརྒྱུད་ཀྱི་ཀྱང་མྱ་ནི་ཆོག་ནི་བརྒྱུད་མཁན་གྱི་ཆོག་དང་འདྲ་ན་འང་ས་.....
 བརྒྱུད་བྱེད་པ་ལ་ཤེད་མོང་ཆེན་པོ་ཕྱད་མི་དགོས་པ་དང་ས་མཐོ་ས་.....
 ལའང་འཕེན་མི་དགོས་པར་གོམ་པ་འགའི་མཆོས་སུ་འཕངས་པས་.....

འཕུས་མྱ་ནི་འགྲོས་ཀྱང་མགྲོགས་ཤིང་གིས་པར་སྤང་རོ།། དེའང་མྱ་ཆོག་.....
 ནི་ཤིན་ཏུ་སྒྲུབས་བདེ་ཡིན་ཏེ། མེ་མ་པད་མ་ཉོ་དེ་གཅིག་ཕུ་ཡིན་ལ། དེར་.....
 དབྱངས་ཉ་དང་སྒྱུར་ནས་སྤངས་པས་ལས་ཀ་གོ་རིམ་ཅན་ཏུ་བྱེད་པར་མ་.....
 ཟད། ཀྱང་མྱ་སྤངས་ནས་བརྒྱུད་བའི་ཀྱང་ནི་སྤྲོ་བ་ཅན་པ་དང་ཀྱང་.....
 རོས་ཡག་ཅིང་འཇམ་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལྡན་པའི་བཤད་རྒྱུན་ཡོད་
 ཏོ།



ཞིང་འབྲེག་པའི་ལྷན།



ཞིང་འབྲེག་པའི་རུས་ཀྱི་ལས་སྒྲུ་ནི་ས་ཁྲལ་འདིའི་ཡུལ་སྒྲུ་སོ་སོའི་.....
 དབྱངས་རྟ་གཅིག་རྒྱ་རེས་ཤིང་སྒྲུ་ཆོག་ལས་ཆོག་འགའ་རེ་མ་གཏོགས་སྒྲི་.....
 ཁོག་པལ་ཆེར་མི་མཐུན་ས་མེད། དེའང་སྒྲུ་ཆོག་གི་ནང་དོན་ཐད་ནས་ལས་
 ཀའི་གོ་རིམ་དང་སྒྲུགས་ནས་འཕྱར་ལྗོན་འཕྱར་གིན་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། གོ་.....
 རིམ་གྱི་ཆ་ནས་གསུམ་རུ་དབྱེ་ཆོག་པ་དང་ཐོག་མར་ཞིང་མ་བྲེག་གོང་སོ་མ་.....
 འབྲེག་རུས་ཀྱི་སྒྲུ་ཆོག་ལ་འདི་ལྟ་བུ་སྟེ།

ལག་མཁྱེགས། ལག་མཁྱེགས།
 ངའི་ལག་གི་མཁྱེགས་ཤིག་མེད།
 ངའི་ལག་གི་ཡང་ཤིག་མེད།

རྟ་ཆོད་ཅིག་རྒྱགས་རྒྱགས་བྱོས།
 བྱ་ཆོད་ཅིག་འཕྱར་འཕྱར་བྱོས།

སྒྲུ་ཆོག་འདིའི་ནང་དོན་གྱི་ཐད་ནས་རབ་རྟོག་ལས་སེམས་ལྡན་.....
 རབ་རྟོག་གི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས། ཞིང་དེ་ཉིད་སེམས་དང་ལྡན་པར་བྱས་
 ཤིང་མི་ཞིག་གི་ཆད་ནས་བཞག་ཏེ་ཞིང་ལ་སྟིང་ཕྱར་བརྒྱབ་ཅིང་དཔའ་ངར་
 འཛོམས་པར་བྱས་པ་ལྟ་བུ་དང་འདི་ལས་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདིའི་རྒྱད་ལ་.....
 ཆགས་པའི་བྱམས་དང་སྟིང་རྩེ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཅེས་སྤྱད་བྱེད་.....
 པའི་འདུ་ཤེས་དེ་ངར་གིས་ཐོན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཞིང་འབྲེག་དངོས་ལ་
 ཐོན་པ་ན་སྒྲུ་ཆོག་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེ།

མགུར་གི་མགུར་ལུང་གོང་མ་ན།
 ལུང་མ་སྒྲང་མས་གུར་ཞིག་ལུབ།
 རྩོམ་གས་སྟ་རེའི་ཁ་ཅུ་ན།
 གུར་ལུབ་ནས་འདུག་ཁོམ་གང་ན་ཡོད།

མགུར་གི་མགུར་ལུང་ཞོལ་མ་ན།
 ལོ་ཡག་སྟེ་མས་གུར་ཞིག་ལུབ།
 རྩོམ་དབལ་མོའི་ཁ་ཅུ་ན།
 གུར་ལུབ་ནས་འདུག་ཁོམ་གང་ན་ཡོད།

ཅེས་པ་ཞིག་དང་དེ་ནས་ཡང་ཚན་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དེ།

བ་ཡན་མགར་བའི་ཕྱོར་བ་དགོས་གི
 སྒྲོལ་ལུང་བའི་སྒྲོ་བ་དར་དགོས་གི
 མགར་བའི་ལག་ནས་ཕྱོར་བ་ཁྱེར་ཤོག
 སྒྲོལ་ལུང་བའི་སྒྲོ་བ་དར་ཁྱེར་ཤོག
 ཞིང་འབྲེག་ཆད་པོས་ཕྱོར་བ་རྒྱོང་དང་།

ཞིང་འབྲེག་ཆད་མོས་འབྲེག་གིན་ཡོད་ཡ།
 ཞིང་འབྲེག་ཆད་པོས་གཉའ་ནས་གཞུན་དང་།
 ཞིང་འབྲེག་ཆད་མོས་འདབས་ནས་གཞུན་དང་།
 ཨ།

གསར་བུ་ཆ་བོ་(ནམ་པ)ཏུ་ལ་(དུར་བཙོན)ཕྱོས་ཡ།
 མཐུབ་བུ་ལྷ་བོ་སེམས་ཆུང་བྱོས་ཡ།

སྤྱི་ཚིག་འདིའི་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཞིང་འབྲེག་སྐབས་མཁོ་.....
 བའི་དངོས་པོ་དང་ཞིང་འབྲེག་མཁན་ལ་འབོད་སྐུལ་གཏོང་བ་ཞིན་པའི་.....
 ཉམས་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ལ་ཡང་ཞིང་འབྲེག་པན་ཚུན་བར་ལ་སྐུལ་སྐྱོད་བྱེད་
 ཆེད་དུ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་ཚིག་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་དེ།

སྟོས་གོ་ལོ་ལོ། ལྟ་ན་མོ་འཛོག་ཡ།
 རྩོམ་དབལ་མོས་རྩོམ་འབྲེག་ཕྱོས་དང་།
 བོད་ཕྱོར་རྣམས་མོས་འབྲེག་ཕྱོས་དང་།
 རྩོམ་དབལ་མོ་དབལ་ར་ར་ར་ཡ།
 བོད་ཕྱོར་རྣམས་མོ་ཉིང་ཉིང་ཉིང་ཡ།

དེ་ལྟར་བྲེག་ནས་ཚར་ལ་ཉེ་སྐབས་ལོ་གཡང་འབོད་པ་ཞེས་ཁ་གསུང་།

གི་ཚུལ་དུ་བཤད་པ་ཐུང་དུ་ཞིག་ཡོད་དེ།

ཞིང་རྒྱུ་གོར་གོར་སྐྱེས་ཡག་པོ།
ལོ་དང་མར་ཁུ་འབྱེལ་ཡག་པོ།
དོ་ཆོག་ས་ཅོ་མི་བཟང་དགུ་བཟང་རེད།
(ལོ་ད་ལོ་མི་བཟང་དགུ་བཟང་རེད།)
ནང་ས་མོ་ཅོ་འདི་འི་ར་དགའ་བཟེག་ཤོག
(ལོ་ནང་ས་མོ་འདི་འི་ཡང་དགའ་ཞིག་ཤོག)
ད་བཅིག་ས་ན་དཔང་ས་ཀྱིས་མཐོ་ནི་ཞིག་ཤོག
རྒྱ་ཐོར་དཔལ་མོས་མི་ཆོད་ནི་ཞིག་ཤོག
བོང་ཅོ་དཀར་མོས་མི་ཤོ་ནི་ཞིག་ཤོག
ཡ་ད་ལོ་ཤོག་ལོ་ཤོག
ཤོག་གཅིག་ནང་ནས་འཇག་གཅིག་ཤོག
ལོ་ལོ་ཆུན་ཆོན་དགའ་ནི་ཞིག་ཤོག
བྱིས་པ་ཉག་ཉག་རྒྱགས་ནི་ཞིག་ཤོག
རྒྱ་པ་རིའི་ལོ་ཡག་འདིར་ཤོག
རྒྱ་ཚུར་རིའི་ལོ་ཡག་འདིར་ཤོག་གོ
སྐྱ་རྒྱལ་ཐོད་ཀྱི་ལོ་ཡག་འདིར་གཅིག་ཤོག



སྐད་རྒྱ་ནག་གི་ལོ་ཡག་འདིར་ཤོག་གོ
ས་འཇམ་བུ་སྐྱིད་ལ་ལོ་ཡག་ཤོག་གོ
ལོ་གཡང་འཐོད་པའི་སྐྱ་ཆོག་འདིའི་ནང་དོན་ཐད་ནས་ཞིང་པ་དག་གིས་ལོ་ལོ་གསུང་བར་སྐྱོན་འདུན་ཞུ་བ་དང་ཟས་གོས་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཆོག་ས་པ་འདྲུང་བའི་དགེ་བ་བསྔོ་བའི་རེ་བའང་མཆོད་ཡོད་པ་རེད།
དེ་ལས་གཞན་ཀ་རིང་ས་ཆ་ནས་སྤྱན་མ་འབལ་བའི་དུས་སུ་སྐྱ་འདི་ཉ་བུ་ཞིག་ཡོད་དེ།

སྤྱན་མའི་མེ་ཉྱག་དུང་ལ་མཐུན།

ཏུང་ལ་མཐུན་ནས་ཡག་རེ་སྟོས།
 སྒན་སྟོང་རིང་ནས་མི་ཤོལ་གི།
 མགོ་འབྲས་པུ་ཐོགས་ནས་མི་ཐེག་གི།
 ཨ།

ཞི་མོ་ཆ་བོ་(ནམ་པ) ཏུ་ལ་(ཏུང་བཙོན) ཐྱོས་ཡ།
 ཏུ་ལ་ཐྱོས་ར་བ་གོ་གི་ཡ།
 (ཏུང་བཙོན་ཐྱོས་དང་འབྲུབ་ལ་ཉེ་བའི་དོན།)

འདི་ཡི་དབྱངས་རྟའང་གྲོ་ནས་འབྲེག་ཏུས་ཀྱི་དབྱངས་རྟ་དང་མི་.....
 འབྲ་ནའང་ད་ལྟ་ཉམས་དམས་སུ་ཐིན་ནས་ཤེས་མཁན་མི་འདུག།
 མོང་ནས་བརྗོད་པའི་ལས་སྒྲུ་འདི་དག་ནི་ཞིང་འབྲེག་ཞོར་དང་.....
 ལེན་ཞོར་བྱེད་ཅིང་ཐོག་མར་མ་རྩ་སྐད་ཅན་ཞིག་གིས་སྒྲངས་པ་ན་རྗེས་.....
 བས་མཐུད་དེ་ཞིང་འབྲེག་པ་ཡོངས་ཀྱིས་ལེན་ཞིང་། ཞིང་ཆོགས་ཉེ་འཁོར་..
 བ་ཡོད་པའི་བྱིས་ཚང་གཞན་པའི་ཞིང་འབྲེག་དང་ལེན་རེས་ཀྱི་ཚུལ་ཏུ་ལེན་
 པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད། དེ་བས་སྒྲུ་ཆོག་འདི་དག་གི་སྒྲེབ་སྦྱོར་འབྲིག་ཅིང་.....
 དབྱངས་རྟ་སྟན་པས་ན་བར་སྟན་ཞིང་འཛེབས་ལ་ཆོག་དོན་ལ་གཞིགས་ན་..
 སྐབས་ཐོག་གི་ལས་དེ་ཉིད་ལ་སྦྱོ་བའི་འདུག་ཅིང་དགའ་སྣང་ཉེར་བའི་བྱུང་
 ཆོས་ཅི་རིགས་མཆིས་པར་མ་ཟད། ཞིང་ཆོགས་སྒྱིའི་ནམ་པ་དེའང་ལས་ག..

དགའ་མོ་བསྐྱབ་ས་ཞིག་ཏུ་མི་མཐོང་བར་སྒྲུ་གར་གྱི་སྟོན་ར་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་.....
 སྣང་བར་འབྱུང་རོ།



ཡུར་མ་ཡུར་སྐབས་ཀྱི་ལྗོངས་



ཞིང་ལས་ས་ཁུལ་ལ་མཚོན་ན་ཡུར་མ་ཡུར་བ་ནི་ལས་ཀྱི་གོ་རིམ་གྱི་
 གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའང་ཞིང་ནང་གི་རྩ་ལྗོངས་དག་དུས་.....
 བཞིན་མ་བལ་ན་ལོ་རྒྱུ་ལ་གནོད་པ་ཆེན་ཆེན་ཐེབས་འགྲོ། དེ་བས་ཞིང་
 ནང་ན་ལྗོངས་བྱུང་ཡོད་མེད་དེས་ཞིང་བདག་མ་སྤྱེ་དེ་ལས་ཀྱི་དགའ་མིན་.....
 མཚོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཞིང་ནང་གི་ལྗོངས་བྱུང་དེ་མིག་ནང་གི་ཆོར་མ་ལྟར་.....
 རྒྱུར་ཡོད། དེའང་ཡུར་མ་འདི་ནས་གྲངས་ལ་འང་ཁེར་ཡུར་དང་ཉིས་ཡུར། ལྔ་
 འབལ། ཡུགས་བཤངས་སོགས་ཡོད་པ་དང་། ཁེར་ཡུར་ནི་ལོ་དེའི་ཡུར་མ་.....
 ཆེས་ཐོག་མ་ཡིན་ཞིང་། ལོ་རྒྱུ་ས་ཁར་བྱད་ནས་རྩེ་མ་འགོར་བར་ཡུར་.....

བ་ཞིག་ཡིན། ཉིས་ཡུར་ནི་ལོ་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་ནས་ཐོ་གང་གི་མཚམས་ནས་ཡུར་.....
 བ་དང་ལྔ་འབལ་བ་ནི་དེའི་རྩེ་སྤྱི་ཉིན་བཅོ་ལྔ་ཅམ་གྱི་སྐབས་དང་།
 ཡུགས་བཤངས་ནི་སྤྱི་ལོ་འཛུལ་བའི་དུས་སུ་ཡུགས་གོ་གཙོ་བྱས་པའི་རྩ་ལྗོངས་
 དག་འབལ་བ་དེར་ཟེར་ཞིང་དེ་ནི་ཆེས་མཐུག་མ་ཐའི་ཡུར་མ་ཡུར་བ་ཡིན་.....
 ཅོ།

ཡུར་མ་ཡུར་སྐབས་ཀྱི་ལས་གཞིས་ནི་ཁེར་ཡུར་སྐབས་སུ་ལོན་པ་.....
 ཞིག་རྟེ། སྤྱི་ཆོག་ལ།

ལས་གནས་ལ་བཅོལ་ནས།

གསེར་ས་ལ་བཅུགས་ཡོད།

འཛམ་གླིང་ཉི་མ་གར་སྒྲོལ་ཡག

མོ་ཡག་སྒྲེ་མ་སྒྲེས་སྒྲོལ་ཡག

ཡུར་མ་རྩ་ཆོད་རྒྱགས་རྒྱགས་ཕྱིས།

ཡུར་མ་བྱ་ཆོད་འབྱར་འབྱར་ཕྱིས།

མ་རུལ་མ་ཞིག་གིས་ཟངས་ང་བཟུ་རག་བར་ཆར་བར་ཤོག

ཅེས་དང་། ཡང་།

ལྷམ་ཤི ལྷམ་ཤི

ལྷམ་གི་ས་ཤི ལྷམ་གི་མ་ཤི

ལྷམ་ལྟ་ཆད་པོ་ཤི ལྷམ་ལྷག་ཁ་མེར་ཤི

ལྷམ་མགོར་མེ་ཐོབས།

མོ་མགོར་ཅུ་རྒྱགས།

ལྷམ་བྱལ་ཆད་གི་ཤོག

མོ་བྱལ་རྒྱས་གི་ཤོག

པ་པོར་དཀར་པོ་རྩ་ཡི་ལོག་རག་ལ་ལྷམ་བྱ་ཆོད་མ་སྒྲེས།

བྱེ་མ་སྒྲོན་མོ་ནས་ཀྱི་ལོག་རག་ལ་ལྷམ་བྱ་ཆོད་མ་སྒྲེས།

མོ་ཡག མོ་ཡག

འབྲུ་རིགས་སྣ་ལྔ་ཆར་བར་ཤོག

ཡང་བསེ་འཆང་ས་ཁུལ་གྱི་ཡུར་མ་ཡུར་བའི་དབྱངས་རྩ་འདྲ་ན་.....

ཡང་སྤྱ་ཆོག་གི་ཐད་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་རྒྱང་ཅམ་ཡོད་དེ།

ལྷམ་ཤི ལྷམ་ཤི

ལྷམ་གི་ས་ཤི ལྷམ་གི་མ་ཤི

ལྷམ་ལྟ་ཆད་པོ་ཤི ལྷམ་ལྷག་ཁ་མེར་ཤི

ཟ་ལར་ཨ་ཁྱེས་ཆོད་རའི་ནང་རྩ་སོང་དང་།

ཆལ་དང་ཆོད་མ་བཟའ་རྒྱ་དེ་ན་ཡོད།

འདིར་བྱིར་ཡོང་ན་ཨ་མ་ཆན་མོས་མཐེབ་མོས་ཁེར་བཏོག་ཉིས་.....

བཏོག་བྱ་ངེས།

ཞེས་ལྷམ་བྱ་དག་ལ་གོ་བསྐྱོན་མཛད་དེ། ལྷམ་བྱ་འབལ་བའི་རུས་...

རྒྱབས་དེའི་ལས་ཀའི་དལ་བྱེལ་དང་མོ་ལོགས་འབྱར་བར་རེ་ལྟོས། ལྷན་.....

འདུན་ཆེ་བ་སོགས་ངང་གིས་མ་ཆོན་ཡོད་པ་རེད།

འབྲུ་མ་འཕེན་སྐབས་ཀྱི་ལས་ལྗ།



གཡུལ་གཅོག་པ་ནི་ཞིང་པའི་སྟོན་ལས་ཀྱི་ཆེས་མཐུག་མཐའི་ལས་ཀ་...
 ཡིན་ཞིང་། སྟོན་སྟོལ་ལྟར་ན་གཡུལ་གཅོག་པའི་ཉིན་དེའི་ནམ་མ་གསལ་.....
 མོང་ནས་གཡུལ་ཁར་མེ་ཕྱར་ཞིག་རྒྱག་ཅིང་དེ་ནི་འབྲུ་ཕུབ་འཕེན་སྐབས་.....
 རྒྱང་ཡོང་པའི་ཉིན་འབྲེལ་ཡིན་ཟེར། དེ་ནས་གཅོག་བྱའི་མོ་ནས་ཀྱི་ཡུ་ཐག་
 བཅད་ནས་ལེགས་པར་བཀྲིང་ཆེས་ཚོ་རིལ་བསྐྱར་ནས་གཅོག་པར་བྱེད་པ་...
 དང་། མཐུག་མཐར་གཡུལ་བུད་ནས་འབྲུ་ཕུབ་རྒྱང་ལ་འབྱར་དགོས་ཤིང་...
 སྐབས་དེར་འབྲུ་ཕུབ་འཕེན་མཁན་གྱི་མདུན་པོ་དེས་ཁེམ་གྱིས་འབྲུ་ཕུབ་.....
 འཕེན་ཞོར་ཁ་ནས།

བྱ རྒྱང་ཕོག རྒྱང་ཕོག
 མར་གྱི་རྒྱང་ལྟ་མདུན་པོ་ཕེབས།

ཞེས་ཡང་དང་བསྐྱར་བྱ་འདོན་ལ། དེ་ནི་རྒྱང་གཡུག་སྟེ་འབྲུ་ཕུབ་...
 མོ་མོར་ཕྱེ་བར་རམ་འདེགས་བཟུང་པའི་རེ་སྟོན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
 ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ཞིང་བ་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟག་.....
 དབྱེད་བཀྲང་ནས་ངེས་པའི་རྟགས་མཚན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ལགས།

ས་འཛིག་བསྐྱེག་པའི་བཟང་པ།



ས་འཛིག་བསྐྱེག་པའི་ལས་ཀ་ནི་སྤྱིར་ལོ་
 བཟང་ཏུ་ཞིང་མ་བཟང་གོང་གི་ལས་གིག་ཡིན་
 པ་དང་རི་མ་ས་ཁུལ་ཏུ་བྱུང་བའདུང་ཆེ།
 ས་འཛིག་ནི་ལུད་གྱི་ཁ་སྒྲོན་ཡིན་པ་དང་དེའི་
 རྒྱ་གཙོ་པོ་ནི་སྤང་ཐོ་ཡིན། བསྐྱེག་པའི་སྐོ་
 རིམ་ནི་ཐོག་མར་སྤང་ཐོ་མར་པོ་སྐྱེལ་ཞིང་དེ་
 ནས་སྤྱི་ལུང་མེར་བསྐྱོན་ནས་སྤྱི་གས་གཅིག་ཏུ་
 སྤངས་པར་བྱེད་དེ་བསྐྱེག་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་
 སྤང་ཐོ་མེ་ཐོག་ཏུ་སྤངས་ནས་ཁུང་ལུ་ནམས་
 ལེགས་པར་གཙོད་དགོས་ལ་དེ་ནི་གཙོ་ཐོ་ནང་
 གི་མེ་དྲོད་ལྱི་ལ་མེ་སྐར་བའི་ཆེད་ཏུ་ཡིན།



ལས་ཀའི་གོ་རིམ་ཡོངས་སུ་གྲུབ་རྗེས་བསྐྱེད་མཁན་གྱི་ཨ་ཡེ་དེས་སློབ་རྒྱུ་གི་་་་
 ས་འཛིག་ཐོག་གི་སློབ་ཐོན་མས་ཡང་མོས་རྒྱུ་བཞིན་བཤད་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་
 ཡོད་དེ།

ས་འཛིག་ལ་སྟོང་། རྫོང་རྒྱུ་ལ་སྟོང་།
 ང་དབང་ཅན་ཁང་ཆུན་ཕྱག་ན་ཡོད།
 དབང་མེད་རྒྱ་སྟོང་ཕྱི་ན་ཡོད།
 འཛིག་གི་རྒྱུ་རེ་བཤད་ན།
 ང་ནངས་ཁ་སྲ་མོ་ནམ་ལངས་དང་ཆ་ལངས་བྱས་ཏེ།
 ཆམ་པ་སྟོག་ལྟག་ཅིག་ཁྱེད་ལ་ཁྱོད་བཞུགས་ཡོད།
 འོ། ད་ཁྱོད་ཡར་འགྲོ་གི་རྒྱུ་བ་འཐེན་ས།
 མར་འགྲོ་གི་ཁ་ལག་བསྟོ་ས་ཉན་དགོས།

ཞེས་ས་འཛིག་དེར་སེམས་ལྟན་བཞིན་དུ་ཁ་ཏ་སྟོབ་གསོ་བཏང་ནས་
 རང་ཉིད་གྱི་ལས་དེར་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པའི་རེ་སྟོན་བྱེད་པ་རེད། ས་འཛིག་་་་
 བྱི་ལྱིར་བཏང་དུ་ཉིན་ལྔ་ནས་བརྒྱན་འགོར་ན་དགའ་བོ་དུ་འཛིག་ས་ཏེ་ལུང་་་་
 རྫས་མཛོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་ཡོད་ལ་དེ་ནས་ཁྱེད་ལྟངས་པ་ཡིན།
 རྫོན་ཆད་ཞིང་ལ་འཁུ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་དང་རྫ་ལྷུ་མ་མང་པོ་སྐྱེས་པའི་ཞིང་་་་་

ནང་དུ་བཞག་ན་རྫ་ལྷུ་མ་མི་སྐྱེས་པ་དང་མ་ལེགས་འབྱུང་བ་སོགས་གྱི་ཕན་་་་
 ལུས་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། ལྟགས་ཀར་ལ་ས་འཛིག་བཞག་ན་ཡོང་འབབ་ལྟ་བ་་་་་
 འབྱུར་གྱིས་བཟང་བར་བཤད་དོ།



བྱིས་པ་གཉིད་འགྲུག་གི་ཁྲིམས།

ཆུ་ཆེ་པའི་ངལ་ཚོ་ལ་མི་དམངས་ཀྱིས་དབྱར་དཔུན་སྟོན་དཔྱིད་གང་
 རུང་གི་ལས་ཀའི་བར་མཆོམས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལུག་སྦྱོང་རྒྱུ་ནི་ལས་.....
 ཞོར་དུ་བརྒྱབ་བཞིན་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་དུ་བཅེ་བཞིན་ཡོད་ལ། བྱིས་པ་
 འཛིན་ཞོར་དང་ལས་ཀ་ལས་ཞོར་བྱེད་ལ། མཆོམས་རེར་བྱིས་པའི་དུ་ཁ་མ་
 སྟོན་པར་གཉིད་དུ་མ་ཡུར་ཆེ་ངལ་ཚོ་ལ་བྱི་བརྒྱད་རིམ་ཁྲོད་དེ་ལའང་རང་.....
 ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་བྱུག་པའི་བྱིས་པ་གཉིད་འགྲུག་གི་སྤྱི་ལོ་ཆོག་གསར་
 ཚོམ་བྱས་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་འགྲོ་ས་སྟན་པའི་དབྱངས་རྒྱ་ལ་སྦྱར་ནས་སྤྱོད་.....
 སྤངས་པ་ཡིན་ཆེ་བྱིས་པ་རིམ་བྱིས་བདེ་མོའི་ངང་གཉིད་དུ་ཡུར་འགྲོ་བ་.....
 ཡིན། འདིའི་སྤྱི་ཆོག་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ།

ཡོ་ཡོ། སྤ་སྤ་མ་དུ་གཉིད་ལ་སྟོང་།
 གཉིད་ལ་སྟོང་དང་རྟ་ཞིག་སྟེར།
 རྟ་ལ་སྤྱི་ཆུང་སྟོང་ལ་སྟེར།



ཡོ་ཡོ། ཡོ་ཡོ་ཡོ།
 སྤ་སྤ་མ་དུ་གཉིད་ལ་སྟོང་།
 གནམ་གྱི་སྐར་མ་བརྒྱུད་ང་སྟེར།
 ས་ཡི་མེ་རྟག་འབལ་ལ་སྟེར།
 རྩམ་པ་སྟོག་ལྷག་བརྩི་ལ་སྟེར།
 ག་རེ་ལ་རྟ་བསྟེན་ལ་སྟེར།

འབྲིམ་མེད་པའི་དབྱེད་པ།

ས་ཁྲུལ་འདི་ལོ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་སྒྲུབ་ས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཞིང་ཕྱགས་གཉིས་ཀ་...
 མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཡོད་པས། དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆ་གཙོ་...
 བོར་གྱུར་པའི་ལས་སྤྱོད་ནང་ཆོན་རྒྱུ་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་...
 ལ་ཤས་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཉེ། འབྲི་མེད་པའི་དབྱེད་པ་ནི་ཆེས་འབྱུར་རྒྱུ་ཐོན་...
 པ་ཞིག་རེད། གནའ་མི་ཆོལ་བ་ཤད་རྒྱུ་རྒྱ་ས་ཁྲུལ་འདིར་སྤོང་ཆད་འབྲི་...
 མེད་པའི་དབྱེད་པ་འདི་ལོ་ཐོན་སྤྱོད་པ་དང་། བྱད་པར་རྒྱ་ཕྱགས་ལས་...
 གཙོ་བོར་གཉེར་བའི་རྒྱ་ཆ་ས་ཁྲུལ་རྒྱ་ཆ་དང་དཔེ་བཞུགས་ཆོས་དུ། འོན་...
 ་ཀྱང་། རྒྱ་ས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་ནས་ད་ལྟ་འབྱུང་དང་དབྱེད་པ་ཆ་...
 ཆོང་སྒོ་ལ་ངེས་མཁན་གྱི་རྒྱ་ཆ་དང་བྱེད་པ་དང་། དེ་བས་ད་ལྟ་འབྱུང་སྤྱོད་...
 མེད་པའི་དབྱེད་པ་ལོན་བཞིན་འབྲི་མེད་པའི་མཁན་མཐོང་རྒྱུ་མེད། འབྲི་...
 མེད་པའི་དབྱེད་པ་ཀྱི་ཕན་ཉེས་དང་དགེ་མཚན་གྱི་ཆ་ནས། སྤོང་ཡིན་ན་...
 འབྲི་མེད་པའི་ནང་ནས་ཤོད་ཅིང་བཞོད་ཀྱི་ལ་འཕྲད་ཆོ། བཞོད་མཁན་གྱི་...
 བྱིས་བདག་མས་སྤོང་མོ་དག་གི་དབྱེད་པ་རྒྱ་འདི་ལ་དྲངས་ཏེ་བཞོས་ན་འབྲི་...
 མོ་གཡུང་ལ་འབབ་ཅིང་འོ་མ་ཤག་ཤག་ཉེར་བར་བཤད་དོ།

ད་ལྟ་དབྱེད་པ་དང་འབྱུང་ཤིས་མཁན་དགོན་མོད། བསེལ་ཆང་ས་...

ཁྲུལ་རྒྱ་དབྱེད་པ་རྒྱ་འགས་ཅམ་གྱིས་མཁན་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གིས་སྤངས་...
 པ་ང་ཆོས་འཆོལ་སྤྱད་བྱས་ཡོད། ཡིན་ནའང་འདི་ནི་སྤོང་ཆད་གྱི་དབྱེད་པ་...
 རྒྱ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ད་ལྟ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། རྒྱེས་སྤྱོད་ཀྱི་...
 ཆ་ལག་སོན་བྱུང་ན་ལ་སྤོང་བྱེད་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ཡོད།



རྩི་ཆེན་གྱི་ཆུ་ཆུ།

རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟེ་ཡ་གྲུལ་བཟོ་རིག་གི་ནང་གསེས་སྤྱོད་གཉིས་...
 པའི་རྩི་ཆེན་བཟོ་ལས་རྩི་ཆེན་གྱི་ཆུ་ཆུ་འདི་ལ་མཚན་ན། ལག་ཆུལ་དང་སྤྱོད་...
 ཆུལ་བྱུང་རྒྱ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ང་ཆོ་བོད་ཁྲུལ་གྱི་དགོན་སྤོང་ལག་...
 དང་བྱད་པར་རྒྱ་མདོ་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་པའི་དགོན་སྤོང་རྩི་ཆུ་ཕྱིན་ན་...

བཟོ་ཆལ་ཕུལ་ཏུ་བྱུང་བའི་བརྗེད་ཆགས་ངོ་མཚར་གྱི་བཀོད་པ་མང་པོ་མིག་
ལམ་ཏུ་འཆར་འོངས་ཏེ། གྲང་ཐང་མཚོད་རྟེན་ཆེན་མོ་དང་སྒྲ་བྲང་ཆོགས་
ཆེན་འདུ་ཁང་། མདྲོ་སྒྲ་མཚོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་སོགས་ནི་ཞོན་ཏུ་
ཐོད་ཁུལ་གྱི་རྩོམ་གྱིན་པ་སྟེ་བའི་མག་པ་ཁ་ཤས་གྱི་སྟེ་བྲིད་འོག་ ཡུལ་.....
དེའི་ཆིག་བཟོ་ལག་ཆལ་པ་གང་མང་གི་སྒྲོ་སྒྲོས་གྱི་ཆལ་ལས་ཐོན་པའི་བྱ་བ་
འབྲས་ཤ་སྟག་ཡིན། དེའང་ལས་འདིའི་གོ་རིམ་ལ་གཤམ་ལྟར།

ཐོག་མར་ཐ་གྲུ་འཐེན་དགོས་ལ། དེ་ནས་རྟགས་བཏོན་རྗེས་ཆིག་
རྟིང་ཕུད་པ་ཡིན། ཆིག་རྟིང་ནི་མང་གཞི་ཡིན་པས་མཐོང་ཆུང་གཏན་ནས་
བྱེད་མི་རུང་། སྦྱར་བཏང་ཏུ་སྦྱི་གཉིས་དང་གསུམ་གྱི་ཞབས་ལ་གཏུགས་
དགོས། དེའི་སངས་རྒྱལ་པོར་བྱས་རྗེས་རྩོམ་པོ་དང་བརྟན་པོ་བསལ་
འདེམ་བྱས་ཏེ་སྦྱིག་པ་ཡིན། དེའང་ལེབ་ཏུ་འཛོག་པ་ལས་གྱེན་ཏུ་གཏན་
ནས་མི་སྒྲོང་ལ་ཞབས་བདེ་མོ་དང་ཆེ་བའི་རྩོམ་སྦྱགས་ཁ་མར་གཏད་ན་
བརྟན་པོ་འཁྱོངས་པར་བཤད། དེ་ནས་ས་རིམ་པ་གཅིག་བརྒྱལ་ཞིང་
བརྒྱངས་ཏེ་བཅགས་བཅགས་བྱས། ས་རྒྱུད་སྦྱུད་གནའ་ཏུ་ས་ཤིང་སོ་ཡིན་
མོད་ད་ལྟ་རྒྱུད་གིས་རྒྱུད་བརྒྱག་ཆེ། ཏུང་ཞེས་པ་རྩོམ་གྱི་བཞི་མིང་
བཞིར་ཐབ་པ་དང་ཐུར་མགོར་སྟེ་སྟག་ཡོད། ཐག་པ་བྲངས་ཏེ་གསར་བྱ་
ཤིང་ཅན་བཞི་ཡིས་རྒྱུད་། འདིའི་སྦྱིང་ཚད་ལ་རྒྱ་མ་སུམ་བརྒྱ་ཡས་མས་ཡོད་
པས་ཏ་ཅང་བརྟན་པོ་ཡོང་ངེས། དེ་ནས་ས་རིམ་པ་གཅིག་འདིང་དགོས་པ་

དང་ས་དེ་ཏ་ཅང་གཅིང་མ་ཡིན་དགོས། བྱ་ག་དང་སྟེ་སག་འབབ་སར་རྩོ་
ཆེན་པོ་དང་ཞབས་བདེ་མོ་འཛོག་ལ་རྒྱུད་ཏུ་ས་གྲང་དམིགས་བསལ་གྱིས་
སྟག་མ་རྒྱུད་དགོས། དེ་ལྟར་རྩོམ་གཉིས་སོག་རྗེས་ལེབ་གཅལ་རྒྱག་པ་
དང་རྩོམ་ལེབ་གཅལ་གྱི་མཐུག་སྟབ་ལ་ལེ་སྟེ་༡༠ནས་༡༥བར་ཡིན། ཆེ་ཆུང་
སྟེ་བྱ་བཞི་མ་༡དང་༢བར་གྱི་རྩོམ་ཆེ་བ་བཀོལ་བཞིན་ཡོད། དེས་རིམ་པ་
གཅིག་སོག་ན་གོ་རིམ་གཅིག་རྒྱགས་པར་བཅི། དེ་ལྟར་སངས་དང་སྟེ་མ་
རག་བར་ཏུ་བཅིག་དགོས། དེ་ནས་ཐོག་མར་སྦྱགས་བཞིའི་བྱ་ཁ་གཏན་
འཁེལ་བྱེད་པ་དང་རྩོམ་ཆིག་ནང་མར་ཐ་གྲུ་འཐེན་ནས་གཏན་ཆགས་བྱེད།
སངས་དང་མཉམ་རྗེས་རྩོམ་གཤར་པ་ཡིན། དེར་རྩོམ་མཉམ་པ།
ཞིང་ཆེ་བ། ཡག་པ། མཐུག་པོ། བརྟན་པོ་བཅས་བདམས་ཏེ་འཛོག་རྩོ་
ཆེན་ཐན་ཚུན་གྱི་བར་ཚུན་༤ནས་༥ཡི་རྩོང་བར་བསྐྱར་ན་འོས་འཚམ་ཡིན་
ཞིང་དེ་ལ་མིག་ཟེར། རྩོམ་ཆེན་བཞག་པ་དང་དེ་མ་ཐག་མིག་མི་གསུམ་པར་
བར་དེ་རྩོང་བར་འཛོག་ དེ་ནས་རྩོམ་ཆེན་ནང་མ་བསྒྲིགས་ཏེ་ཁོག་རྩོམ་
དེ་ནི་གང་འདོད་ཏུ་བརྒྱབ་ཆོག་པ་ཞིག་མིན་ཏེ། སྒྲ་ཞབས་བདེ་ཞིང་ཆེ་
ཆུང་རྩོམ་ཆེན་དང་མཚོངས་པ་དང་མར་བཟེད་ཆུང་བཟེད་དང་མག་ཡས་
གཏོད་མས་གཏོད་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཉལ་བྱེད་པ་དང་ཐེབས་ནས་བརྟན་པོ་མི་
འབྲལ་བའི་ཚད་ལ་ཐོན་དགོས། རྩོམ་སྟེ་མ་འཕམ་སྟེ་ཁ་མ་གཏན་ནས་ཁོག་
རྩོར་འགྲོ་མི་ཉན། དེའི་འགྲོར་རྩོམ་ལ་ལོག་བཅགས་ནས་ཆེ་ཆུང་རིམ་པ་

གཉིས་བྱས་ཏེ་རྒྱག་དགོས། དེ་ནས་དཔར་རྒྱག་པ་ཞེས་འདམ་བག་སྟེ་མོ་.....
 ཞིག་བཞིས་ཏེ་འཛིག་ལ་གཙོ་བོ་རྟོ་སྒྲུབ་ལ་འཐེམ་པ་ཅམ་ལས་མ་བྱུག་མི་.....
 དགོས། ཞིག་རྟོ་དམའ་སར་ག་གོ་ཞེས་རྟོ་ཆེ་ཆུང་ཡོང་བ་འཁོར་ལེབ་ལྟ་བུ་.....
 དང་། ག་གའ་གཞུག་ཞེས་རྟོ་ལེབ་ལེབ་ལག་མཐེལ་ཆེ་ཆུང་ཅན་ག་གོ་ཤི་སྟེང་.....
 ལ་བྱུགས་ཏེ་རོས་མཉམ་པོ་ཡོང་བུ་འཇུག་དགོས། དེ་ནས་ཞིག་འདམ་ཁྲལ་.....
 ཁྲལ་བཞིས་ནས་རོས་གང་པོར་བརྟལ་དགོས། ཞིག་འདམ་ནི་ས་གཙང་.....
 མས་བཞི་དགོས་ལ་རྒྱང་སྒྲུ་མོ་ཡིན་ཆོག ཞིག་འདམ་སྟེང་བུ་རྟོ་ལེབ་གཙལ་.....
 རྒྱག་པ་དང་གཙོ་བོ་འདམ་བག་གཞོན་པའི་ཆེད་བུ་ཡིན། དེ་ནས་ལེབ་.....
 གཙལ་སྒྲུབ་ཀྱི་མིག་བཙུམ་བུ་བཙུག་སྟེ་རྟོ་ཡིས་ལྷིབས་དགོས། རོས་ཡག་.....
 པའི་ལེབ་གཙལ་ལ་གན་རྟོ་ཟེར་ཞིང་། ལེབ་གཙལ་དང་གན་རྟོ་མཉམ་བུ་.....
 འཇུ་དགོས། དེས་རྟོ་ཆེན་གྱི་ཕྱི་པོར་མནན་ཡོད། དེའི་ཐོག་བུ་ཞིག་འདམ་.....
 སྟེ་མོ་བྱུགས་ཤིང་རིམ་གྱིས་རྟོ་ཆེན་གྱི་མིག་གསུབ་དགོས། མིག་གསུབ་གྱི་.....
 མཐུག་སྒྲུབ་ལ་པོར་དོ་ལས་འདའ་མི་བུང་། དེ་རེ་རེ་བཞག་རྩེས་རོ་འདམ་.....
 འཛིམ་པ་རེ་བྱུགས་དགོས། ཞོར་བུ་མིག་གསུབ་ལྟ་ག་རྒྱུ་གྱི་ཞིག་རྒྱག་.....
 དགོས། དེ་ལ་ཐོ་བས་དལ་མོར་གཏག་ན་འདམ་བག་བཙོར་ནས་ ལྟ་ག་.....
 རྒྱུ་ལ་བཞུར་ཞིང་སྒྲ་བརྟན་ཡོང་བར་སན་ཟེར། རྟོ་ཆེན་ལ་མཐོ་དམའ་.....
 ཤོར་ཡོད་ན་ཅ་ལ་དང་ཁ་ཁྲིད་གྱིས་སྟོམ་དགོས། ཁ་ཁྲིད་རིམ་པ་གཅིག་.....
 བཞག་རྩེས་ཅ་ལ་རིམ་པ་གཅིག་འཛིག དེ་ནི་རྟོ་ཆེན་གྱི་རྒྱན་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན།

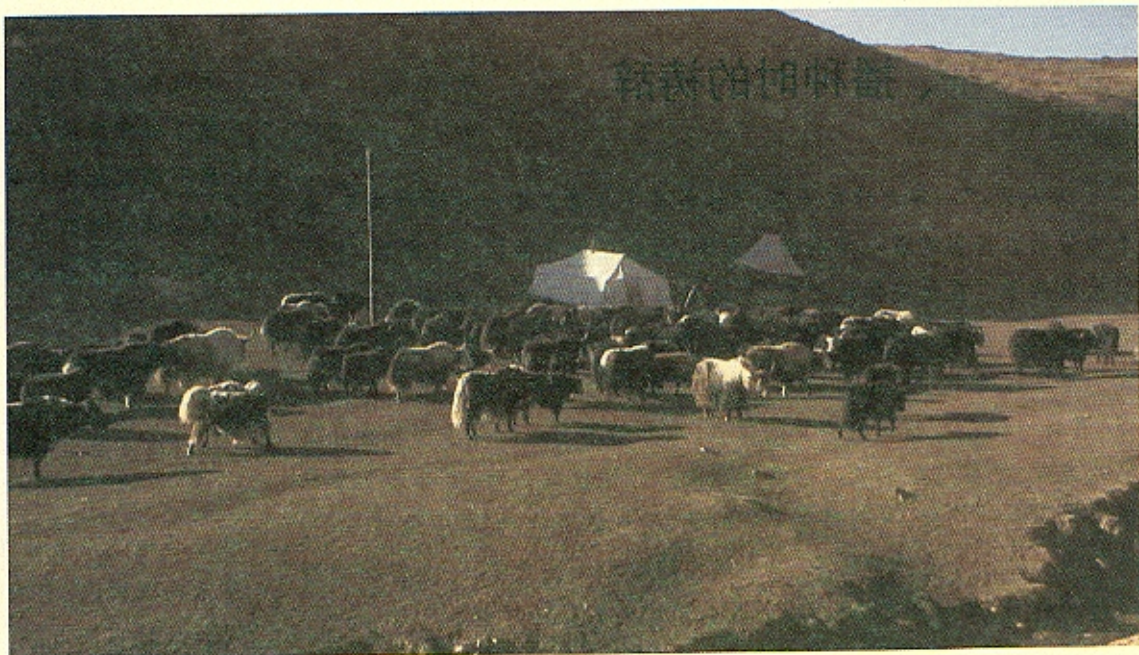
ཁ་ཁྲིད་གྱིས་མ་བསྟམས་ས་ཆུ་ཤོག་ཅེས་རྟོ་ཅང་སྒྲུབ་བུ་ཤོག་ལེབ་ཅམ་.....
 ཞིག་བཞག་ནས་བསྟམ་བུ་འཇུག་པ་ཡིན། སྒྱིར་རྟོ་གང་བུར་གཅིག་བཞག་.....
 རྩེས་རེས་པར་བུ་ཐོ་བས་གཏག་དགོས། མ་གཏགས་ན་འབྱར་མི་བྱུབ། ཕྱི་.....
 པོར་ནན་ཏན་གྱིས་བསྒྱི་ཞིང་གང་ལྟར་རྟོ་མི་འགྲལ་བར་གཏོང་དགོས། རོ་.....
 རིམ་པ་རེ་བཅིགས་ན་ཞིག་རིམ་པ་རེ་ག་གོ་བརྒྱབ་སྟེ་བསྟམས། མིག་གསུབ་.....
 གྱི་ལྟ་ག་རྒྱུ་དང་ག་གོ་ཤི་བར། ལེབ་གཙལ་གྱི་སྒྲུབ་བཅས་ལ་ཞིག་འདམ་སྟེ་.....
 མོ་རྒྱག་དགོས། དེ་ལྟར་ན་ཞིག་དང་རོ་གཉིས་གྱི་མཐོ་དམའ་བསྟམས་པ་.....
 རེད། དེ་ནས་ག་གའ་གཞུག་ཁྲུ་ཡོང་ནས་བརྟལ་བ་དང་ཁ་ཆེག་རྒྱག་.....
 དགོས། ཁ་ཆེག་ནི་ཁ་བུར་བའི་རྟོ་གཞོན་བུ་ཆུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིར་ཆེག་.....
 སྒྲུབ་མེད་པ་དང་རྟོ་ཁྲུ་སྟོམས་པ། བལྟས་ན་མཛོས་པ་བཅས་གྱི་པན་ལུས་.....
 ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ནས་ཆེག་རོས་རོ་འདམ་གྱིས་རིམ་པ་གཅིག་བྱུག་དགོས།
 བུས་མཚུངས་སྒྲུ་ཡང་བསྐྱར་ཐ་གྲུ་ཞིག་འཐེན་ནས་བུར་འཁྱོག་ལ་བལྟ་.....
 དགོས། གལ་ཏེ་མི་སྟོམ་པར་འབའ་འབྱར་འཇུར་ཡོད་ན་བུར་ས་ནས་ནང་.....
 ལ་འདེད་དགོས། ཤོང་གི་བརྒྱད་རིམ་གཅིག་ཆོགས་ན་རྟོ་རིམ་གཅིག་ཟེར།
 དེ་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཤོང་གསལ་གྱི་བརྒྱད་རིམ་ལྟར་རྟོ་རིམ་གཉིས་པ་འཛིག།



循化藏区劳动歌简介

藏族的民风民俗是中华民族民俗文化中的一朵瑰丽的奇葩，熔铸着藏族生活方式独特的民俗风情。它既是藏族社会文化历史的一面镜子，又是一幅宏伟壮观的美丽画卷。

位于循化县境内的大部分藏族以农业为主生活，这里流传着许多独特而优美的劳动歌。





一、播种时的祷辞

古人云：“一年之计在于春。”春季是个非常重要和关键的季节，春季的劳动直接影响着一年的劳动成果，因此在循化藏区春节刚过，就开始忙农活了。在忙完拉运肥料、平地等播种前的工作后，村里的一位年老的算卦先生要选定播种的日子，一般以狗、鼠、猪、牛的日子为佳，据说狗是庄稼的主人，牛的福气大而是庄稼的播种者，猪和鼠繁殖能力强。开播有一个规模比较隆重的仪式，刚开始犁下地的时候一般看喜鹊巢的方向，主要是取个风调雨顺的兆头。开播仪式那天，男女老少拿着馍馍和煨桑的用料，来到预先定好的地方，集体煨桑，供奉土地神，一个属牛的年轻人牵着耕地的牛，一个属虎的年轻人扶着犁，一个妇女均洒肥料和种子，桑烟升腾中，村中最具德望的老人领祷辞：

丰收啊，五谷丰收，
愿上部印度的丰收年景聚于此，
愿下部汉地的丰收年景聚于此，
愿雪域大地的丰收年景聚于此，
愿天下所有的丰收年景聚于此。

丰收啊，五谷丰收，
能用青稞泥灶台，
能用馒头习抛石。

犁地是个象征性的活动，顺时针一圈后，全村男女老小聚在一块吃拿来的馍馍，喝浓浓的奶茶；男人们喝酒，给小孩们散些糖果，一般那天只是过过完仪式，第二天才正式播种。



二、打墙歌

循化藏区的打墙歌比较特殊，根据劳动需要，其曲调分为快慢两种，整个打墙过程中年轻的一般站在墙体上夯土，年老者和妇女们传土；夯土打墙需要较大的力量，打墙歌的节奏就慢而轻；传土时不要费那么大的力气，唱歌的节奏便快而重。打墙歌词曲特别简单，只有一句

歌词“美洛万玛活者也”，随歌劳动，不感到疲劳。据说随歌打出来的墙，墙面整洁，墙体坚固。

年轻人们齐努力呀，
小心自己的手指头。

在上一段歌词中反映了割庄稼时需要精良的工具，给收割者打气鼓劲。此外，还有一种与其他收割者竞争式的歌词如下：

看吧！请看看我的表现，
汉式镰刀用汉族的方法割，
藏式镰刀用藏族的方法割，
飞快的汉刀吵吵吵呀；
锋利的藏刀当当当呀。

快要割完时有一段祝福般的歌词，大意如下：

田地肥沃长势好，
恰如盛满酥油汁。
收成今年特别好，
希望明年更加好，
堆起如山的高垛，
汉地镰刀割不完，
白唇小驴歇不动。

祝福丰收啊，
一捆能收一担粮，
一穗能出一捧谷。
能使老人笑开颜，

能让小孩吃饱肚。

愿黄河彼岸的丰收年景聚于此，
愿黄河此岸的丰收年景聚于此，
愿上部印度的丰收年景聚于此，
愿下部汉地的丰收年景聚于此，
愿雪域大地的丰收年景聚于此，
愿天下所有的丰收年景聚于此。

其中包含农民对丰收的祝福和幸福生活的向往。在杂楞地区割豌豆时有一种不同曲调的歌词，但现在几乎找不到会唱的：

豌豆花儿像海螺，
色白如玉多好看。
豌豆茎干真长啊，
结下豆子真多呀。
年轻的姑娘们啊，
努力点就割完了！

上述各种割庄稼歌是边割边唱，一位嗓门好一点的领唱，其他人跟着一起唱，有时还跟近旁割田的别人家对唱，整个田间成为歌的海洋，在优美的旋律中愉快劳作，人们不觉得累，反而特别轻松，充分感受着劳动的快乐和丰收的希望。



四、拔草歌

对于农业区来说,拔草是整个农业种植劳动中一项重要的组成部分,若不按时除掉地里的杂草就会影响庄稼的收成,谁家地里没有杂草就说明谁家女人勤快。拔草一般分为四个步骤:头锄、二锄,除青,除燕麦。拔杂草歌是头锄时唱的一种劳动歌,其歌词大意如下:

好坏仰赖老天爷,

金子撒种在地里。
朝阳东升多么美,
春日幼苗多喜人。
除草要如骏马跑,
挥锄要像雄鹰飞。
懒妇洗完饭锅前,

尽快锄完这块地。

还有：

愿所有杂草都枯死，
杂草上面烧把火，
庄稼上面浇够水，
杂草根要断，
庄稼苗要旺。
白色巨石交马前，
各种杂草不要长。
青沙化作青稞前，
各种杂草不要长，
五谷丰登成现实。



在夕昌地区的白语跟其他藏区一样，但歌词有点不同，他们的歌词为：

所有杂草要灭绝，
快到撒拉老汉菜园里，
各种蔬菜都可吃。
若是再回这地里，
年老阿妈拍掉你。

拔杂草歌运用大量的拟人手法，感情色彩强烈，内容丰富，节奏明快，表现了劳动人民对农作物丰收的渴望。

五、扬场歌

碾场是农民秋收中的最后一个比较大的劳动项目，碾场那天，要天亮之前在麦场里烧一把火，其作用是为了祈求扬场时有顺风，然后铺好麦捆，牵好驴或牛，套好碌碡碾场。完毕后，老人一边扬场，一边喊：

起风哟，起风，
东方风神请快来。



六、烧土辞



烧土是脑山地区庄稼播种前的一项农活,那里有大片的荒地,为解决施肥困难,人们一般会烧土作肥料。枯草连天的秋末,人们从草坡上挖下大量的土块,找一平地,将土块围成圆圆的一个基座,然后用干柴、牛粪生一堆火,火焰旺盛时把余下的土块严严实实地垒上,为了防止热气外放,还要堵住每个小眼。最后,烧土妇女用木棒轻轻敲碎大土包上面的小土块,进行筛告:

土块烧焦,石块烧化,
有权者身居深宅,
无权者徘徊门外。
把你烧焦烧化吧,
明晨我早早动身,
带着耢耙来见你。

噢!

你要成为东行旅客抽烟歇脚的地方,
你要成为西行旅客烤火取暖的地方。

这样把烧出来的土块视为一个能听能说的人进行劝说、嘱托、请求,并祝福自己的劳动能有好的成绩;烧土一般需要为5-7天,在这样的时间段里烧出来的土是绝好的肥料,这种肥料能消除庄稼的害虫,适合放于菜籽地,都说放了此肥料的菜籽会成倍丰收。



七、摇篮曲



循化藏区的群众在漫长的岁月里创作了具有自己独特风格的摇篮曲,当小孩哭泣而不睡时,慢慢唱出那首摇篮曲,小孩会自然而舒坦地睡过去,其歌词大意如下:

哟噢哟,哟哟!

宝宝别哭快快睡,
快快睡就给匹马,
马配鞍辔送给你。

哟噢哟,哟哟!

宝宝别哭快快睡,

抓颗星星赠给你,
摘朵鲜花献给你,
拌团糌粑喂给你,
"卡多"馍馍送给你。

光阴荏苒,世事变迁,劳动歌作为直接来源于群众生产生活的民间文学,正在因社会的发展、生活方式的变化渐渐式微于循化藏区。能搜集到的毕竟是有限的,我们不仅隐隐担忧,昨天会唱或今天听过的,我们在明天是不是还能记起?

记录下来,这是唯一能做的努力。

八、挤奶歌

这里的藏民族原先是以游牧为主的部落联盟,但是,在漫长的历史演变和生产方式的不断推进,现在大部分地区已进入半农半牧的生产状态,唯有刚察乡还保持着原先的游牧生活。

在长期的游牧生活中,性格乐观、天性活泼的祖先们在辛勤劳动的同时也享受到了丰收的欢乐与生活的愉悦。她们在劳动中创造了节奏鲜明、旋律悠扬动听的劳动歌曲。其中“挤奶歌”最为优美动听、使人却步聆听。

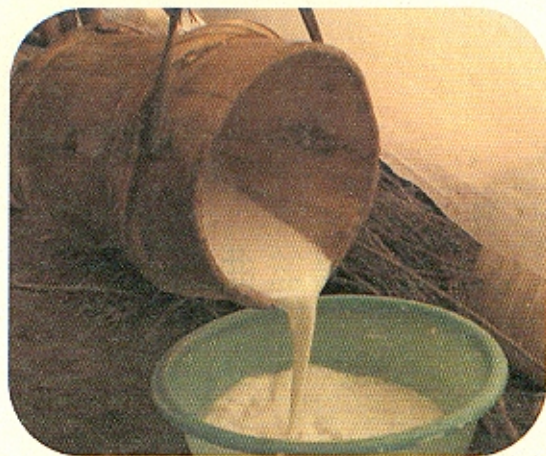
在凌晨,姑娘们迎着朝阳一边唱着歌一边挤着奶子;在黄昏,姑娘们伴着灿烂的晚霞,放声优美的旋律,又唱道:

挤奶子就要这样挤!

我挤唐桑母牛的奶子这样挤:

金奶桶朝前倾一倾。

衣袖朝上卷一卷;



奶水呵像流星一样射,

奶面呵像黄金一样亮!

我的母牛唐桑呵:

当你在山上吃草的时候,

我喊声“可可”你就回来——

从山上回到挤奶场。

母牛呵,

你不想我这奶挤员?

唐桑呵,

想你这可爱的小牛也该回来。

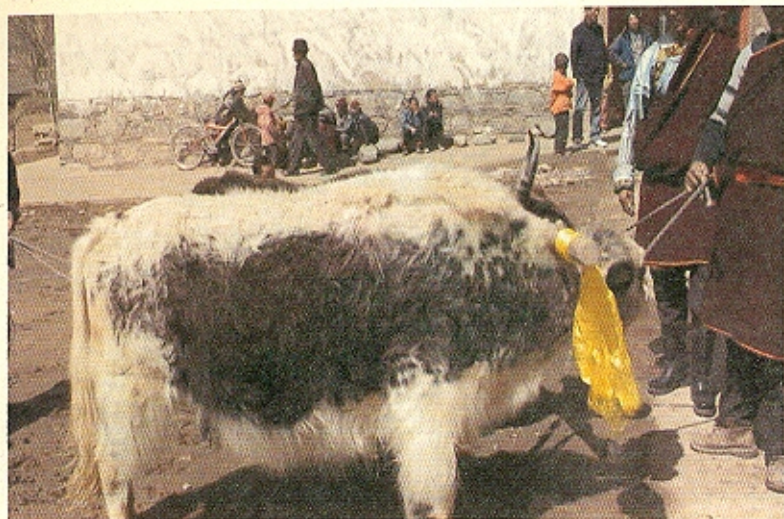
此歌旋律舒缓优美,其节奏与挤奶动作和谐一致,十分动听。

那么要做到其中的绝妙技艺和文化内涵一脉相承，恐怕只有走民间这条羊肠小道。当然循化藏区的这种特殊砌石技艺也不尽代表整个藏区的石砌文化，但我们可以发觉在历史的积累和岁月的磨练当中形成的各个砌筑环节都久经考验。因此他们的每一个细节都井井有条而干净利落，所砌石块之

间相互连贯而不紊乱，相互作用而不矛盾，整个建筑看上去庄严肃穆而朴实无华，素材简单而质量稳坚，能够经历百年风雨而屹然不动，而且会随着岁月的流逝而越加坚不可摧……。







Xunhua Tibetan Work Songs

In Xunhua, agriculture is particularly important. So work songs accompany many parts of the farming cycle.

A Plowing Speech

After the lunar New Year, hauling manure to the fields, breaking dirt clods, and plowing can be seen everywhere in Xunhua Tibetan areas. Cultivation

signals an important beginning in the annual farming cycle. Farmers ask local men with knowledge of astrology to choose an auspicious day for cultivation. Such days correspond to the dog, pig, mouse, or bull zodiac signs because it is believed that the dog is master of the crops; the bull, who plows, is good luck; the pig is fat so the day of the pig is bountiful. It is believed that if the plow goes in the direction of a magpie's nest

there will be good weather and rain for that year. Every village household brings baked bread to the village's shrine as offerings to local deities. Then plowing begins. A boy whose zodiac animal is the bull leads the plow animal, and another boy whose zodiac animal is the tiger holds the plow handle. A woman circles a manure pile clockwise to scatter it on the fields while offering this plowing song:

Good yield Good yield

The upper, Indian yield come gather here

The lower, Chinese yield come gather here

The middle, Tibetan yield come gather here

All good yields come gather here

Enough barley flour to coat the stove



Bread, enough to toss like stones

After plowing begins, the bread is sliced into pieces and eaten, candy is given to children, and the men drink.

Wall Making Songs

Wall-making songs are quick or slow according to the pace required by the work. Young men pack earth while others throw earth up to them. Older people gather earth for the people throwing it. The melodies sung by the wall packers and the throwers are slow and relaxed. Though the lyrics are the same, songs sung by older people and women near the throwers are faster because less effort is required in their work. The lyrics are a simple melo-badma-hodre, sung to various melodies. These songs not only lighten the wall makers' work, they also result in better-built walls.

Harvesting Songs

Harvesting songs share a common melody but have slightly different lyrics, which change according to the

task. When harvest starts, harvesters sing this song:

Don't be afraid, don't panic, good fields
The ninth month of the old year is harvest time
Ripe or not we have to reap.
Quick hands, quick hands
No quicker hands than mine
No lighter hands than mine,
A wild horse runs and runs
A bird of prey flies and flies

This song is to comfort the fields themselves and encourages them to be brave. This shows compassion and a sense of responsibility toward the environment. The following is sung during harvest:

In the upper valley of Gur
Willow trees make a tent
Having pitched a tent near the edge of the steel axe,
there's no time to rest
In the lower valley of Gur
Ears of grain make a tent
Having pitched a tent near the glorious Chinese

sickle, there's no time to rest

Here is another example:

I need a sickle from the craftsmen of Bayen,
and a whetstone from Gome Valley.
Bring a sickle from the hand of a craftsman
and a whetstone from Gome valley
Old harvest man please grind the sickle,
the old harvest woman is reaping,
Old harvest man, work hard
Old woman nearby, work hard
youngsters, please work hard
and take care of your five fingers.

These lyrics encourage the tools and the harvesters to work harder. Other lyrics suggest the action of harvesters while reaping:

Have a look, I'll show you how it's done...
I am reaping in Chinese way with the Chinese sickle,
and in the Tibetan way with sharp Tibetan sickle.

The Chinese blade goes "wal ra ra"

The sharp Tibetan sickle goes "ting ting ting"

When the harvesting ends, a short prayer is made for future yields:

The little round field has produced well

The crops are nice and smooth like butter

The crops this year are very good

Next year may they be better

May grain pile high like the mountain

Let the Chinese sickle grow dull from reaping

And the white-lipped donkey grow tired

Ya! bring the crops;

May one bundle of stalks become a full sack of grain

May one ear of grain become a full bowl of kernels

May the old folks be happy

May the children get full

Come good yields from across the Yellow river

And Come good yields from this side too.

Come, good yields from great Tibet

upper Indian yield come gather here

lower Chinese yield come gather here

Yields of the world come gather here

This song is a prayer for a bountiful harvest and a comfortable life.

There is a song when harvesting beans in Karing:

Bean flowers are like white conches,

They look very beautiful.

The bean stalks are too tall to carry,

the beans are too heavy to carry,

Girls, please do work hard,

work hard and we can do it.

Harvesting songs are often led by a good singer. Nearby groups of harvesters may also sing back and forth to one another.

Weeding Songs

Weeding is women's work, and is done first when seeds germinate; the second time is when the new plants are about 15 centimeters high; and then third time; the last time is when the grain is ripe. Weeding songs are sung during the first weeding:

Our karma depends on the sky



Our seeds are planted in the ground
The sun rises beautifully
The ears of grain grow well too
Weed fast like the wild horse runs
Weed fast like the eagle flies
Let's be quicker than a lazy maid washing her pot

Die weeds, die weeds
Die fathers of weeds, die mothers
of weeds
Die old gods of weeds, die yellow-mouth children of
weeds
Set fire to the tips of the weeds Pour water on the
tips of the crops
Cut the weeds at the root
Grow the crops from the source
Weeds, you don't grow until the white bolder become
me a horse,
and until green sand becomes barley.
good yields, good yields, all five types of grain.

Though the melody is the same, a weeding song from Ser'chang is still unique:

Die weeds, die weeds

Die fathers of weeds, die mothers of weeds

Die old gods of weeds, die yellow-mouth children of weeds.

Weeds please go to the garden of Old Man Salar,

The vegetables and greens

are better there

If you come back, mother will pluck you out with her thumb.

Threshing Songs

Threshing is the last step in the harvest. In the past, at dawn of the threshing day, an open fire was made in the threshing yard in hope for a breeze to winnow the grain. Next, bundles of

grain were evenly spread on the threshing ground and threshed with a stone roller. Finally, the grain was tossed in the air to be winnowed. An older man who tossed the grain into the air said:

Wshhhhhh, Come wind, come wind

Come, eastern god of wind

This speech was repeated in the hope the wind would help winnow the grain.



Burning Soil Speech

Burning soil before cultivation was once common in non-irrigated areas to increase fertility. Blocks of soil were burnt by setting fire to straw that ignited the sod bricks. An older woman said:



Clods charred, stones scorched
 The powerful man is inside the house
 The powerless is wandering outside
 If you are being burnt
 I will get up at dawn
 And come see you with a tsamba ball
 Become the smoking place for those going up
 Become the warming fire for those going down

The burnt earth is better fertilizer if it is left on the field for 5 to 7 days. Such burned earth functioned as fertilizer and as a pesticide. It was believed that

rapeseed would bear double if burned earth was used.

Milking Song

Since Xunhua Tibetans practice both farming and nomadic life, there are also some nomadic work songs. The milking song is particularly distinctive. The milking song helps to calm the female yaks when it is sung gently.

Brief meaning of the song is like this: The beautiful female yak goes out to pasture in the morning and comes back in the evening. She provides plenty of milk, so this song offers thanks to her.

This Milking song was popular in Kangtsa, a nomadic area in Xunhua, but few locals can sing it now.

rDorbi Stone Architecture

The Stone Architecture of rDo sBis is an established Tibetan architectural style. It was widely used in the past throughout Amdo regions. This architecture can be seen in Amdo at Labrang Monastery and at rDobis

Monastery. In Labrang, for instance, Gungtang Stupa and the Main Assembly Hall were built by stone builders from sDorbi. This architecture is slightly different from other well-known forms of Tibetan masonry like that in Lhasa, Gangya, and Kam.

The foundation of these stone buildings must be 2 to 3 meters deep and 1 to 1.5 meters wide depending on the height of the building. When starting to build, large, flat stones are selected for the foundation. After each layer of the stones, a layer of earth is placed and packed by large stones. Special attention goes to the corners which must be packed more intensely.

Lullaby

Here is a distinctive local lullaby:

Yoo yo

Baby don't cry, go to sleep

If you sleep, I'll give you a horse
with a little saddle on top

Yoo yo!

Don't cry baby, go to sleep

I'll grab stars from the sky and give them to you
I'll pluck blooms from the ground and give them to
you

A bowl of tsamba, I'll knead for you
And a baby's loaf I'll bake for you.



ॐ नमः शिवाय

དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས་མི་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་
 གྱི་སྒྲུབ་ཆགས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདི་ལས་ང་ཚོས་རྩོན་སྣང་
 གི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཡབ་མེས་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆལ་ལ་བརྟེན་
 བས་བསྐྱུན་པའི་འོད་སྟེང་འབར་པའི་འདས་ཐེན་པ་དག་གཟུགས་
 ཅན་བཞིན་དུ་མིག་གིས་མཐོང་བྱུང་ལ། འདི་ལས་མི་རིགས་མིག་
 གིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བསྐྱེད་ལས་རིང་མོའི་ཚོད་ཀྱི་བསྐྱེད་མེད་ཀྱི་རྒྱ་
 རྒྱས་དེའང་མཐོང་བྱུང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་རྒྱས་རབས་བ་
 ཚོས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་པོ་དོས་ཐེན་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་མོད། ཡིན་
 བའང་དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འཕུར་དྲག་པའི་དུམ་ཉི་དུས་འདི་ལྟ་
 གྱི་ལ་མཚོན་ན་མི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་དུང་མི་རིགས་རང་གི་
 དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས་ལ་བརྟེན་གསལ་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཀྱི་ན་ཡོད་
 པས། ང་ཚོ་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ཆེས་མཐོ་ས་ན་གནས་པའི་མི་རིགས་
 འདིའི་དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས་ལ་འད་གོད་ཆག་འབྱུང་དང་བྱུང་
 གུས་སྒྲུལ་ཡོད་པ་རེད། རང་གི་རྩམ་དྲི་དང་མར་དྲིས་བྱུང་པའི་
 དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་རྒྱ་བ་གཟུང་ཡོས་བསྐྱེད་
 པ་འི་བཞིན་ཉམས་སྐྱོད་ནས་མེད་བསྐྱེད་ཀྱི་འཕྲོ་བའི་གནས་སུ་

ལྷ་མོ་ཡོད་པ་མ་ན། ར་མོས་རང་ལུས་ཅི་ཕྱོགས་ཀྱིས་འདི་ལ་ལྷ་ང་.....
 ལྷ་མོ་ཡང་ལེགས་ཕྱེད་ལྷ་འདི་ཀྱན་ལྷ་ང་ཡག་པོ་ཕྱོག་དུ་བཏང་ནས་.....
 མོག་མང་རང་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱས་གསལ་བའི་རང་གི་ས་ལུལ་གྱི་.....
 དམངས་ལྷོ་ལ་རིག་གནས་ལྷོ་ག་འདྲོན་དང་ལྷ་ང་ལྷོ་མེད་པ་ཡིན།
 འདི་ལིས་མི་ཤུ་ཀྱན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཡས་དང་གཡོན་ན་གནས་.....
 བའི་ཉག་ལྷ་མོ་འདི་དམངས་ལྷོ་ལ་རིག་གནས་ལ་ལྷ་ང་ལྷོ་མེད་པ་འདི་.....
 ལྷ་མོ་ཡང་ལྷ་ང་ལྷ་མོ་ཡང་ལྷ་མོ་དེ་ལ་ཞིན་ཡོད།

དེའང་ཞོན་ཏུ་ཤོང་ཁུལ་གྱི་དཔང་མ་སྒྲོལ་མིག་གནས་སྒྲིག་.....
 འདྲོན་དང་ལྷུང་སྒྲོལ་གྱི་ལས་གཞི་འདི་ནི་སྒྲིམ་༢༠༠༥ལོའི་ཟླ་༥པ་
 ར་མ་མག་བཅུ་མ་ཏེ་སྒྲིམ་༢༠༡༠ལོའི་ཟླ་༥པའི་བར་གྱི་ལོར་.....
 གཞིས་རྩ་གཤིས་ར་ལ་རྒྱ་ཆ་འཕྲོ་སྤྱད་དང་དག་སྒྲིག་བརྟན་པོ་
 ཚུལ་འཁྲིལ་བཅས་ལྟུང་། ད་ལྟོ་དངོས་ལྟ་བུར་སྤྱད་པའི་རུས་.....
 ལ་སྒྲིལ་པའི་སྒྲིལ་པའི་ལོར་། ར་ཚོས་ཞིབ་འདྲད་ཀྱི་བརྒྱབ་ན་.....
 གཞིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་ཆ་ད་ཞན་པ་དང་། གཞིས་
 ར་མ་དཔང་མ་སྒྲོལ་མིག་གནས་འཕྲོ་སྤྱད་དང་དག་སྒྲིག་བརྟན་.....
 པོ། ཚུལ་འཁྲིལ་བྱེད་པའི་ཉམས་སྦྱང་གིས་དཔེ་ནས་། གསུམ་ནས་

དམངས་སྐྱོལ་རིག་གནས་ལས་ཁ་གས་ཤིག་དུ་ཉམས་ཀྱང་དུ་.....
 ལྷུང་ནས་ཤེས་མཁན་དཀོན་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ང་ཚོའི་བྱ་བ་.....
 འདི་ལ་ལོ་རྒྱུ་དང་མི་འདྲང་སའི་གནས་གང་མང་ཞིག་ཡོད་.....
 དེས་ལས། གཟུང་གནས་མཁས་པ་དག་གིས་དགོངས་འཆར་ཅི་.....
 རིགས་སྒྲུལ་གནང་ཡོང་རྒྱ་དང་། རྗེས་རབས་ཤེས་ལྡན་དག་གིས་.....
 ཁ་ཚོན་དང་ལེགས་བཅོས་གང་ལེགས་ཀྱི་དུ་ལྷུང་ཉིང་ཁོངས་རུས་.....
 པའི་གཉིང་ནས་རེ་འཛོད་ཀྱི།

གཞན་ཡང་ང་ཚོས་བྱ་བ་འདི་སྐབ་པའི་གོ་རིམ་སྟོན་དུ་མི་.....
 སྒྲིབ་དང་ལྷན་མོང་། རྗེ་གཞུང་། དཀོན་གཞུང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་.....
 རིགས་རམ་དང་རྒྱུ་སྐྱོར་གང་མང་ཐོབ་པ་ཉེ། ཚོན་ཏུ་རྒྱུ་རྒྱ་.....
 མིས་ཞང་སྟོབ་ཀྱི་ཡོད་དང་། འདྲོད་ཅེ་རྗེ་བ། དམག་དཔོན་རྗེ་བ།
 རྒྱལ་ཚོང་རྗེ་བ། འདན་མ་རྗེ་བ། དམག་དཔོན་སྟོན་ལྷ། འོབས་.....
 དམར་རྗེ་བ། རྟོན་རུ་རྗེ་བ། རྗེ་མན་རྗེ་བ། ཉིན་པ་རྗེ་བ། ཉིར་.....
 རྒྱུ་པོ་རྗེ་བ། བིས་མདོ་ཞང་གི་བིས་མདོ་དཀོན་ཆེན། དཀྱིལ་.....
 འཁོར་ལྷང་པའི་གྲལ་གསར་རྗེ་བ་གཙོ་བྱས་རྗེ་བ་བརྟན་པོ་སོགས་.....
 དང་། བརྟན་རིས་དང་པར་རིས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་འདྲོད་ཆོད་ཀྱི་དམཁན་.....
 ཀྱི་མི་ཤིང་ལ་སྤྱུ་རྒྱལ་རུ་ཉི་དང་མ་ལྟོས་རིག་གནས་སྤྱོད་ཆེན་ཞིག་.....
 ལྷུང་ཁང་གི་ཉུག་ལྷ་རྒྱལ་དང་པུ་ལྷ། རྒྱ་སྐྱོར་ལྷ་འཁྱོད་གི་དགོ་.....
 གན་ཆོད་དབང་རྒྱ་རྗེ། ལྷ་ཞབས་རྒྱ་སྐྱོར་རྒྱ་རྗེ། བརྟན་སལ་ལས་.....

ལྷལ་བཞོད་ཞིག་སོགས་ལ་རིགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཀ་རིང་ཞང་.....
 ལ་རྒྱ་རྗེ་པའི་རྒྱ་རྗེ་ལྷོད་དང་དཔལ་ལྷ་ཆོད་རྒྱ། བིས་མདོ་.....
 དཀོན་ཆེན་གྱི་ལ་སྤྱུ་རྒྱུ་ལས་ལྷན། ཉིན་པ་རྗེ་པའི་རྒྱུ་ཅི་རི་ལྷང་།
 འོབས་དམར་དཔལ་ལྷན་དང་འདྲོད་ཅེ་རྒྱ་རྗེ་རྒྱུ་ལས།
 རྟོན་རུ་རྗེ་པའི་འོང་ལྷུག་ རྗེ་མ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆ་འདྲོད་ཆོད་བྱེད་.....
 མཁན་གྱི་སྤྱོད་ཀས་ཉམ་གྱིན་རྒྱལ་དང་ལ་རྟོང་དཔལ་རྒྱ་མར། ཆོ་རྗེ་
 བཅས་སོ་སོ་ལ་ཉིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་རྒྱ་ཆོད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། གཞན་.....
 ཡང་ལས་གཞི་འདི་འཛོམས་ཀྱི་ལ་ལས་ཀྱི་མ་དུ་ལ་འགྲོ་.....
 མང་ལ་ཞལ་འདེབས་གནང་མཁན་གྱི་ལ་རི་གཞུང་ཚབ་ཁང་ལ་.....
 ཆོད་དུ་བཀའ་རྒྱ་ལྷ་ལྷུ་ལས།

མཆུག་མཐར་རང་རེའི་ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་སྐྱབ་.....
 མཁན་ནམས་ཀྱིས་རིག་གནས་སྤྱོད་ཆོད་མ་ལག་རྒྱ་ལྷུང་པའི་.....
 དམངས་སྐྱོལ་རིག་གནས་ལ་སྤྱོད་ཆོད་དང་དཔལ་གཉོང་པའི་.....
 ཐད་ལ་རྒྱས་ཆོད་ཀྱི་བྱ་གཞན་རེ་བསྐྱབ་ནས། ལྷན་ལྷུང་ཆོགས་.....
 པའི་རིག་གནས་འདི་རྗེ་རྒྱས་རྗེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བར་བཀའ་གིས་དགོ་.....
 བ་བསྟོལ།

རྒྱ་སྐྱོར་ལས།
 རྒྱ་སྐྱོར་ལས་ཀྱི་འཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་ལྷུ་ལས།

Acknowledgement

This project was implemented in order to preserve Tibetan folk culture activities which are disappearing in modern society with various effects. Here we would like to appreciate those individuals and organizations who have provided support to us during the project's implementation. We also must extend our warmest appreciation to the U.S Embassy in Beijing for sponsoring the project under the Ambassador's Fund for Culture Preservation Program. Finally, we sincerely hope more people will join in this great work of preserving traditional culture. Thanks.